

Încep cu cel mai important lucru. În tine există ceva extraordinar de frumos, de inteligent, de iubitor și de liniștit. Acest ceva a existat dintotdeauna și va exista veșnic înăuntrul tău, oricine ai fi tu (nu exclud posibilitatea ca acesta carte să fie citită, într-o zi, de furnici sau broscuțe țestoase). Pentru ușurința exprimării, voi numi acesta ceva Sinele, încercând astfel să accentuez aspectul de „foarte al tău” sau de „foarte înăuntrul tău”...

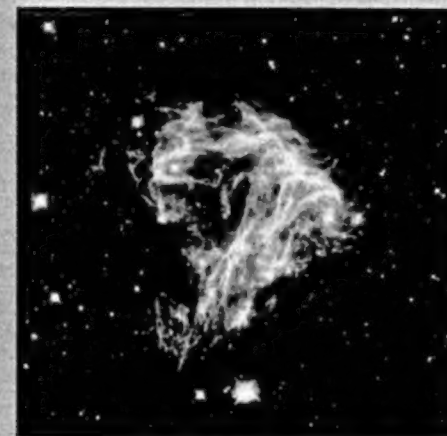
Adrian Nuță este lector universitar la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea București și psihoterapeut - formator în cadrul Școlii SPER.



ISBN 978-973-9389-13-0

25 RON

Între nicaïieri și altundeva



Adrian Nuță



© 2009 Editura SPER – SPER CONS EDIT SRL
ISBN 978-973-8383-43-2

Toate drepturile sunt rezervate editurii.
Nicio parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă sau
reprodusă în orice fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NUȚĂ, ADRIAN

Între nicăieri și altundeva / Adrian Nuță. -
București : Editura SPER, 2009

Bibliogr.

ISBN 978-973-8383-43-2

159.9

Difuzare și comenzi: Editura SPER –
SPER CONS EDIT SRL
Bdul. Chișinău 12, Sect. 2, București
Tel./ fax.: 031.104.35.18
e-mail: sperpsi@gmail.com
Tehnoredactare și copertă: Mădălina Voicu

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
<i>1 august</i>	9
<i>2 august</i>	14
<i>3 august</i>	25
<i>4 august</i>	34
<i>5 august</i>	42
<i>6 august</i>	56
<i>7 august</i>	71
<i>8 august</i>	81
<i>9 august</i>	93
<i>10 august</i>	99
<i>11 august</i>	119
<i>12 august</i>	129
<i>13 august</i>	143
<i>14 august</i>	155
<i>15 august</i>	160
<i>Bibliografie selectivă</i>	171

Introducere

Acum ceva timp, o prietenă foarte bună, aflată în vizită, a făcut următoarea remarcă: „*Cred că este prima casă în care intru și în care nu există un calculator.*” Această situație i s-a părut, probabil, stranie, motiv pentru care s-a oferit să-mi împrumute laptop-ul ei un pic mai vechi. Am acceptat propunerea, simțind astfel că intru cumva în rândul lumii. Iată-mă, așadar, căutând de zor tastele, cu speranța, nerealistă, cred, dintr-o perspectivă mai modernă, de a scrie prima mea carte direct pe computer în mai puțin de o lună (cum s-a întâmplat cu celelalte).

Cu toate acestea, eu sunt optimist (deși nu sunt pregătit sufletește să privesc ceasul), după acest prim paragraf. În fond, când sunt în stare de flux, ca acum, timpul nu mai contează.

Titlul de pe copertă este înșelător, într-un fel. Nu va fi/este o carte despre geografie, decât dacă admiți, dragul meu cititor androgin (aș vrea să scap de corectitudinea politică bisexuală), că există o geografie a spiritului în care eu, un ins nealfabetizat IT, te-aș putea iniția.

Este o carte despre experiența de a fi prezent, așa cum o voi trăi, cum altfel, pe măsură ce o voi scrie. Și, pentru a fi complet avizat, înainte de a scoate banii din portofelul electronic (da, știu să folosesc un card, nu sunt chiar venit din insulele lui Margaret Mead), te anunț, cu modestia-mi caracteristică și faimoasă, că ceea ce contează cu adevărat nu este conținutul (fascinant, oricum), ci vibrația din spatele lui. Este ca și cum aș încerca să

te fac să vezi *bucuria de a fi*, iar pentru asta apelez la cuvinte și idei, cu speranța că privirea, la un moment dat, îți va aluneca printre ele. Această carte este un joc la care te invit să participi ca un copil curios și lipsit de idei preconcepute. Dacă ai putea admite că tot ce ai învățat până acum despre spiritualitate este greșit, ar fi grozav. Și chiar dacă nu recunoști asta, oricum e bine. Până la sfârșitul cărții drumul e lung și plin de surprize.

31 iulie 2008, 22:30

1 august

Încep cu cel mai important lucru. În tine există ceva extraordinar de frumos, de inteligent, de iubitor și de liniștit. Acest ceva a existat dintotdeauna și va exista veșnic înăuntrul tău, oricine ai fi tu (nu exclud posibilitatea ca acesta carte să fie citită, într-o zi, de furnici sau broscuțe testoase). Pentru ușurința exprimării, voi numi acesta ceva Sinele, încercând astfel să accentuez aspectul de „foarte al tău” sau de „foarte înăuntrul tău”. Cuvântul „Dumnezeu”, provenit din limbajul religios, deși se referă la ceva-ul acesta, poate ridica întrebări serioase de genul: „Dumnezeul creștin, islamic sau hindus?”. Parcă nu vreau să-mi pun în cap mapamondul religios (oare chiar m-ar citi sau ar pune cartea direct pe foc?). În plus, termenul „Dumnezeu” este asociat deja, în mentalul colectiv, cu intoleranța, dogmatismul, fanatismul, violența sau, în reprezentările mai naive, cu o entitate ce locuiește undeva în Cei (într-o galaxie îndepărtată, probabil) și este, desigur, un EL. Cred că a sosit timpul unor denominări mai „neutre”. Altfel spus, a folosi o zicere mai puțin încărcată emoțional, un concept mai transparent și mai deschis (în sensul de nelimitativ) mi se pare o șansă pentru oamenii care cred, de fapt, în același lucru. Ce fel de șansă? Aceea de a construi ceva împreună, în loc de a se critica, evita sau, în cazuri extreme, măcelări unii pe alții, folosind, după caz, cuttere sau avioane F16. În plus, cuvântul „Dumnezeu” este așa de folosit, de mii de ani, încât îmi seamănă cu o bancnotă uzată. Ei bine, simțul meu estetic, oricum precar ca nivel de

dezvoltare, îl refuză (ce să fac, îmi plac banii noi, în special hârtiile de 500 de euro). Cu toate acestea, doar de dragul de a creea ambiguitate (și, astfel, o ușoară stare de transă), e posibil ca „Dumnezeu” să mai apară prin text. Un termen interesant este și cel de „Ființă”, așa cum a fost folosit de Heidegger într-o carte pe care nu o înțeleg („Sein und Zeit”, pentru curioși). Ființa, adică ceea ce este, nu poate să aparțină exclusiv nimănui, prin urmare este și a budistului thailandez care crește tigri, și a medicului (american?) ce îl tratează pe Bin Laden, și a mitropolitului silit să dea declarații la CNSAS. Ființa nu poate fi revendicată de cineva așa cum este revendicată fâșia Gaza sau Insula Șerpilor. „A fi” este ceva ce aparține tuturor. Pentru mine, „a fi” este mai mult decât o simplă rostire. **Este frumusețe și bucurie, inteligență uluitoare și liniște desăvârșită.** De ce nu simțim toți treburile astea și ce putem face pentru a le percepe constituie subiectul acestei cărți.

Contactul cu Sinele este foarte interesant. Mai precis, te lasă cu gura căscată. Uimit, cu totul uimit. Nu-ți vine să crezi. Este ca și cum ai fi aterizat pe Pământ, direct dintr-un univers paralel. Totul în jur este proaspăt, nou, abia scos din cutie. De fapt, e exact pe dos. Tu ești cel scos din cutie. Despre această cutie voi scrie în continuare.

Dacă privești în jur, vei vedea, cu siguranță, următoarele: lucruri (artefacte), obiecte naturale (smaraldul prin care încerci să intri în legătură cu planeta Venus), ființe prin care circulă viața (plante, motani de apartament, maimuțe fără păr). Off, cum am putut uita: și fabuloasa ta persoană, desigur. Ea este cutia! Știu, nu crezi o iotă din ce spun. Însă este

adevărul-adevărat: corpul tău (pe care poți pune mâna) și activitatea ta psihică (pe care nu o poți vedea nici cu tomograful cu emisie de pozitroni) nu ești tu. Te asigur că nu sunt în stare de ebrietate, deși simt o anume euforie. Ultima dată când am consumat alcool a fost în viața anterioară. Ceea ce afirm contrazice experiența ta cotidiană, nu am niciun dubiu, dar asta nu mă împiedică să o țin pe-a mea: tu ești altceva decât corpul sau mintea ta (psyche, pentru colegii mei specialiști). Tu cel autentic ești prins în această țesătură extraordinar de complexă, prin magia unui proces pe care îl numesc „identificare”.

Dacă ai acceptat ipoteza (de dragul jocului, evident, doar n-o să crezi asemenea elucubrații), te întrebi, poate, unde te afli, totuși, tu, cel „identificat”. La prima vedere, te afli undeva în adâncul sistemului corp-minte. Cu această presuposiție voi opera în continuare, deși, fie vorba-nre noi, tu nu ești acolo. E mai rezonabil să te gândești că ești ceva invizibil înăuntrul unui corp (nu te simți oarecum în cap?). În realitate, tu nu ești în cap. Nici în inimă, stomac și, îmi pare foarte rău, nici măcar în organele genitale. Tu nu ești nicăieri (înțelegi acum titlul cărții?). Și, totuși, trebuie să fii undeva, doar ești, mama ei de filosofie de canal! (Dacă nu ți-ai dat seama încă, una dintre strategiile mele este să realizez conexiuni neașteptate, astfel încât să-ți modific starea obișnuită de conștiință.) Trebuie să fii undeva, e absurd să nu fii nicăieri. Ai perfectă dreptate (sunt și eu o ființă rațională, cu studii avansate de obversiune, contraposiție și conversă obvertită). **Ești nicăieri și ești și undeva. Doar că... altundeva!** Nu-i așa că nu înțelegi? Nici eu, dar

măcar mă străduiesc. „Între nicăieri și altundeva”, acesta e spațiul tău neimpozitat, prietenos și iubitor dincolo de orice limită. Este locul din care pleci fără să te miști și locul în care te întorci precum fiul risipitor. Este cea mai interesantă destinație de vacanță, absentă cu desăvârșire din oferta agențiilor de turism. Este geografia secretă pe care o vom explora împreună, deoarece o locuim împreună, singura diferență fiind că tu încă nu știi asta. Pe parcursul călătoriei vei avea un fel de flash-uri, scurte momente în care vei simți că lucrurile „chiar așa sunt”. Și dacă asta nu se va întâmpla (ceea ce nu cred, cunoscându-mi geniul și modestia asociată), atunci oricum nu ai pierdut nimic, în afară de timpul, energia, neuronii, apa din corp, glicogenul din ficat și speranța într-o lume inteligibilă.

Observă-te un minut cu atenție! Remarci ceva? Sunt sigur că ai remarcat (toți cititorii mei au un $IQ > 130$, de aceea și tirajele sunt confidentiale): în tine par să existe două ființe, una care gândește sau simte ceva și o alta care o observă pe prima. De oricâte ori te-ai observa, la numărătoare vor ieși două. Una se simte flatată de ultima paranteză, iar cealaltă o observă în tăcere pe cea care se simte flatată. (Vezi ce ușor poți creea o stare de bine în cineva? Cum adică nu vezi? Doar nu ai orbul găinilor? Iar așa se poate crea o stare de deprimare sau furie, după cum mecanismele tale de apărare sunt construite pe frică sau furie.)

„Eu” și „mine” sunt cele două ființe care trăiesc în mine (sic!). În clipa asta, eu mă bucur, în ciuda orei târzii, să împărtășesc cu tine (în avans, pe axa timpului) câteva idei până la urmă triviale, doar că le spun frumos. În același timp, mă observ. Deci

„eu” mă observ pe „mine”. Suntem sau nu doi? Ce-i asta, dublă personalitate? Însă la fel e și la tine. „Tu” te observi pe „tine”. Propune-i acest exercițiu mamei tale. Iubitului tău. Prietenei tale (nu aceea pe care o invidiezi, cealaltă!). Candidatului preferat din colegiul uninominal (aici am rezerve: nu cred că oamenii politici sunt capabili de autoobservație; pentru că dacă ar fi, am trăi într-o altfel de lume).

Și dacă poți, stai o vreme cu această trăire. E foarte ușor. Doar te uiți la tine, cu un fel de ochi interior (al treilea, normal!). Dacă ai noroc și nu te plictisești s-ar putea să începi să simți ceva. Este ceva-ul de la început. Mai bine zis, este doar începutul ceva-ului. Dacă ai suficientă răbdare, vor veni, într-o ordine aleatoare, frumusețea, iubirea, inteligența, pacea. Cel mai repede vine pacea (oare pentru că pacea este un fel de nemișcare, iar nemișcarea e iute de picior?). La început, mai ales, e greu. De fapt, nu e tocmai greu. E foarte greu. Practic, imposibil. De ce imposibil? Îți spun mâine.

2 august

Astăzi vreau să clarific procesul de „identificare”. Pentru asta voi folosi o metaforă (firește, cartea e plină de analogii, metafore și corespondențe, astfel încât ambele emisfere, în procesul lecturii, să fie activate. Acesta e stilul meu, imposibil de copiat și greu de suportat pentru cei blocați pe emisfera stângă, savanți minunat de sterili și conștiincioși). Du-te în fața oglinzii. Ce vezi? „Mă văd pe mine”, parcă te aud. Iată identificarea! Acum fii mai atent! Ei, ce vezi? „Văd o imagine a corpului meu.” Bravo!!! Aceasta este dez-identificarea, ieșirea din iluzie, separarea de o credință falsă.

Și acum, metafora: **Tu, cel din fața oglinzii, ești Sinele. Imaginea din oglindă este Eul. Oglinda este activitatea psihică. Să recapitulăm:**

corp – oglindă – imagine
Sine – activitate psihică – Eu

Activitatea psihică are o proprietate extrem de interesantă, anume aceea de a oglindi Sinele. Ce înseamnă a oglindi? A reflecta, desigur. Așa cum imaginea este o parte a oglinzii, proprietatea de a reflecta (numită, în psihologie, conștiință) este o parte a activității psihice. Cu alte cuvinte, psihicul, la un anumit nivel de dezvoltare (coroborat, probabil, cu o dezvoltare corespunzătoare a suportului neuronal), poate manifesta o proprietate numită „conștiință”, în același fel în care manifestă alte proprietăți pe nume „gândire”, „limbaj”, „emoție”

sau „pulsione/instinct”. Cu toate acestea, Sinele există independent de activitatea psihică, tot așa cum tu poți trăi bine-mersi, fără să te uiți în oglindă (vreau să spun că oglinda nu este un factor decisiv pentru supraviețuirea ta, nu că nu ar fi un element important al bunăstării personale, mai ales dacă ești femeie).

Ce rezultă de aici? Câteva lucruri aparent incredibile. Spun „aparent”, deoarece ele sunt perfect naturale, doar că vin în contradicție cu experiența ta limitată. (Eul este o structură care se naște și se construiește din aproape în aproape. Abia pe la 2 ani pronumele „eu” intervine ca autoreferențial pentru copil, în situații de implicare emoțională intensă.)

Rezultă că tu (Sinele) nu te-ai născut (existai dinainte ca oglinda să fie construită sau suficient de prelucrată pentru a reflecta clar) și nu vei muri atunci când oglinda va fi distrusă. Starea oglinzii nu are absolut nicio legătură cu starea ta. Starea ta naturală este de pace și bucurie. **De ce nu o simți?** Pentru că te identifici! Tu crezi că ești altcineva (imaginea din oglindă, adică Eul). Este ca și cum ai avea un milion de dolari în bancă și ai trăi dintr-un salariu ridicol de bugetar. De ce se întâmplă asta? Pentru că refuzi să mergi la bancă să-ți verifici contul. Când eu îți spun cine ești tu nu mă crezi. Iar eu înțeleg asta. Nu ți-a mai spus nimeni așa ceva. Te-ai obișnuit să câștigi o sumă jenantă pe lună. Acest venit lunar face deja parte din identitatea ta. Cum să renunți la el? Ar însemna să renunți la tine, iar asta e o acțiune deosebit de anxiogenă.

Eu îți spun că **ești o stare neîntrecută de liniște, de frumusețe, de fericire și armonie. Nu-i**

așa că mă crezi nebun? Tu n-ai simțit niciodată așa ceva, iar eu îți spun că asta e chiar natura ta! Ce poate fi mai greu de crezut? Orice om rațional ar avea dubii serioase auzind astfel de afirmații. Dar la fel de rațional ar fi ca ele să fie testate. Ce zici, ești atât de inteligent?

Nu-ți propun să stai în cap 60 de minute. Eu am făcut asta și n-a funcționat. Nu-ți recomand nici să te duci la o mănăstire, unde să fii privat de somn și să repeți ca un papagal aceleași rugăciuni-tip. Asta cred că am făcut-o în altă existență, cu devotament și perseverență nevrotică. Sub nicio formă nu te sfătuiesc să iei droguri, deși te-aș încuraja să devii dependent de aerul curat, apa de izvor și hrana de calitate, fără conservanți sau arome identic naturale.

Eu te invit să faci altceva: să fii atent clipă de clipă. Să te observi. Să te întrebi: „Ce se întâmplă în mine acum?” **Să fii conștient de ceea ce faci, simți sau gândești, indiferent care ar fi acțiunile, ideile sau sentimentele tale.** Să fii acolo, cu ele. Nici înaintea lor (în viitor), nici în spatele lor (în trecut). Această practică poartă un nume. Se cheamă **a fi prezent.**

Este cea mai eficientă și intensă practică spirituală. Nu există nimic mai inteligent. În raport cu ea, orice altceva este un fel de elefant visând să devină balerină. Poate fi realizată oricând, inclusiv când încerci să lipești fruntea de genunchi (ca în *Dandayamana Bibhaktapada Janushirshasana*) sau când îl rogi fierbinte pe Dumnezeu să-ți dea notă mare la licență. E adevărat, exercițiul constant al prezenței te poate stimula să renunți la anumite acțiuni a căror delicioasă absurditate începe să-ți devină clară.

Dacă am reușit să te incit și vei începe să practici, se va întâmpla un lucru pe care și eu l-am experimentat. De mii de ori te vei trezi „identificat”, adică vei realiza că ai uitat să fii conștient. Este un fenomen uluitor. Încă nu m-am săturat de el. Este ca atunci când îți promiți că nu mai consumi dulciuri și te trezești cu un baton de ciocolată în mână. Sau te angajezi să nu mai fumezi în timp ce scoți din pachetul cu imagini îngrozitoare o „ultimă” țigară.

De ce se întâmplă asta? **De ce nu poți păstra continuitatea conștiinței?** De ce uiți de tine și te „scufunzi” în fluxul experienței personale (pe care am numit-o „activitate psihică”)? Ce factor misterios te atrage în propria ta lume interioară? Cine te face să uiți de tine și să te identifici cu gândurile, emoțiile sau senzațiile tale?

În primul rând, **obișnuința.** Pur și simplu „uitarea de sine” a devenit un automatism, ca urmare a nesfârșitelor repetări. Te-ai obișnuit să trăiești identificat cu gândurile și stările tale și numești asta „normalitate”. De aceea să fii atent ți se pare ceva dificil și, mai ales la început, enervant. Ca să nu mai spun că niciun beneficiu imediat nu apare, ceea ce poate fi de netolerat pentru un membru de bază al unei culturi pragmatice, orientate către profit. „De ce să fac așa ceva, ce câștig, ce-mi iese?” Societatea nu are nevoie de ființe prea conștiente. Oamenii cu un grad înalt de prezență nu sunt consumatori pe care să te poți baza (dau bugetele peste cap) și, în plus, pun întrebări neplăcute. Este greu să-i controlezi tocmai pentru că, fiind atenți, își reprezintă caracterul manipulativ al ofertelor („credit doar cu buletinul!”), procedurilor sau recompenselor sociale („o nouă creștere a pensiilor, simultan cu alegerile!”).

În al doilea rând, **frica de moarte**. Eul, ca și corpul-asociat, vrea să supraviețuiască. Pe lumea asta nimeni nu este nerăbdător să moară, cu excepția celor pentru care moartea este o afacere mult mai bună ca viața. Dacă ești nefericit, neputincios, extrem de bolnav sau moartea ta va fi apreciată de Dumnezeu (vezi piloții amatori de turnuri gemene), ce rost are să mai trăiești? Separat de aceste cazuri mai degrabă rare, Eul se teme de anihilare și face orice pentru a ține pericolul la distanță.

Și, nu în ultimul rând, dificultatea prezenței este un element necesar în jocul de-a v-ați ascunselea pe care Sinele îl joacă, ghici cu cine, cu Sine Însuși. Aici cred că ești un pic în ceață, motiv pentru care voi reveni cu amănunte.

Cum începe identificarea? **Nimeni nu știe**. Este ca și cum Sinele ar adormi (în fond, de ce să nu aibă și El un ciclu veghe-somn?). Sinele adoarme și începe să viseze. Nu ți se pare absolut natural? Și ce visează? Evident, că este altcineva. Mai exact cine, în cazul tău? **Tu!** Iar în cazul soțului tău? **El!** Și tot așa, pentru toți oamenii pe care îi cunoști și care fac să apară pe tine riduri și fire albe.

Identificarea este o combinație de privire și credință greșită. Nu este nimic altceva. Este ca și cum te-ai uita la un film și ai crede că ești unul din personaje, motiv pentru care faci pipi pe tine când se apropie monstrul acela, pe o muzică potrivită. Într-un fel, chiar te uiți la un film. **Este filmul vieții tale!** Te-ai identificat cu Eul, tot așa cum, în exemplul cu oglinda, ai crezut că ești totuna cu imaginea din oglindă. Păstrează privirea și renunță la credința greșită. Se numește „iluminare”. Este ceva atât de simplu, încât și un copil de grădiniță ar înțelege. Însă nimeni nu-i spune asta, pentru că nimeni

nu știe asta (și când el va intra în posesia acestei cărți, reușind s-o citească, va fi prea târziu).

Dacă mă uit la toate metodele complicate pe care oamenii le-au inventat pentru a atinge iluminarea, mântuirea sau eliberarea spirituală, cu greu mă abțin să nu râd (în niciun caz de față cu ei). **A fi împăcat și senin este cel mai simplu lucru din lume, este chiar mai simplu decât respirația.** Nu este deloc o stare pe care să o cauți într-o peșteră sau în Tibetul ocupat de comuniștii chinezi sau în California ocupată de lăcomie și confort. Nici nu este un premiu pe care îl vei primi la sfârșitul vieții, ca recunoaștere a faptului că ai reușit să fii deosebit de frustrat, refuzând să mănânci zile-n șir (postul) sau să ai relații sexuale premaritale. Și cu siguranță nu vei primi o medalie pentru că ai reușit să stai 2 ore cu ochii închiși, într-o meditație cu Absolutul impersonal și fără atribute (*Nirguna Brahman*).

Este starea ta naturală, de fiecare moment, pe care o pierzi încercând să o cauți. Faci vreun efort special pentru a respira? **Sinele este ceva și mai simplu decât atât!** În comparație cu realizarea Sinelui respirația este o operație remarcabil de complexă. Milioane de celule participă la ea. Ei bine, pentru a simți Sinele, nu ai nevoie de nimic special. Doar fii atent și observă. Ce anume să observi? Pe tine însuși. Când anume să faci asta? Oricând. Când mergi pe stradă (nu, nu cu mașina, cu tricepsul sural și cvadricepsul femural), când mănânci o piersică (în loc de chips-uri sau Big Mac), când îl asculți pe copilul tău (în loc să-i ții tradiționala predică), când o atingi pe iubita ta (însă nu ca și cum ai avea în loc de mână un ciocan) și chiar când nu acorzi prioritate, fiind, desigur, foarte grăbit.

Oamenii au oricum o tendință stranie de a complica lucrurile, însă în materie de experimentare a unei stări frumoase și pure s-au întrecut cu mult pe ei înșiși. Și eu am făcut lucruri din cele mai fanteziste sau comice. M-am ras în cap în mod repetat, precum călugării budiști, m-am izolat de lumea dezgustătoare prin obiceiurile ei materialiste, am realizat disciplinat posturi yoghine care mi-au pus articulațiile în pericol, am studiat scrierile considerate sacre în diverse culturi. Nu mi-a ajutat cine știe ce, în afară de faptul că am o flexibilitate destul de bună pentru vârsta mea și că am ajuns suficient de frustrat pentru a face, în sfârșit, și ceva mai inteligent. Dacă vrei, poți să profiți de experiența mea. Desigur, știu prea bine că ai nevoie de propriile tale eforturi ridicole. Cum aş putea respinge ceea ce eu însumi am trăit? Totuși, dacă te răzgândești, te plictisești sau te deprimi din cauza unor eforturi inutile, cartea asta ar mai putea fi pe undeva prin bibliotecă.

Prin urmare, Sinele este ceva diferit de activitatea psihică, în același fel în care corpul este diferit de imaginea lui din oglindă. Am convenit să numim „Eu” imaginea din oglindă a Sinelui. Într-o perspectivă temporală, avem mai întâi Sinele, apoi Eul. Fără corp nu există imagine a corpului în oglindă. Dar oglinda există? Bineînțeles că există. Cu alte cuvinte, activitatea psihică se poate desfășura în absența Sinelui. Oglinda nu depinde de corp. Există „oglinzi” care nu reflectă Sinele? Cum să nu! Se numesc animale, plante, pietre. Nu pentru că Sinele nu ar sta „în fața lor” (precum corpul), ci pentru că

sunt „oglinzi” opace, nelustruite (un fel de obiecte negre care absorb toată lumina care cade pe ele). Sinele este peste tot (omniprezent), așa că orice suprafață capabilă să-i reflecte lumina îl va revela. O oglindă asemenea unei peșteri adânci, cu pereții acoperiți cu negru de fum, nu va reflecta nimic: aproape toată lumina care ar intra în ea nu ar mai ieși. De ce? Pentru că lumina este absorbită și transformată în căldură. În același fel există oameni de tipul „oglinzi negre”, care nu reflectă aproape nimic din natura strălucitoare a Sinelui. Este Sinele afectat din acest motiv? Gândește: este Soarele afectat de vâgăunile și firidele întunecate de pe Pământ?

Dacă existența oglinzii nu depinde de corp, iar existența corpului nu depinde de oglindă, la ce servește așezarea lor față în față? **La nimic!** Prin natura lui, Sinele este unitar, complet, desăvârșit. Nu mai poate fi adăugat nimic. Sinele este fericire neîntreruptă și pace dincolo de orice închipuire. Sinele nu câștigă nimic din întâlnirea cu lumea. Corpul oglinzit rămâne același. Actul oglinzirii nu îi schimbă cu nimic compoziția sau caracteristicile. În oglindă, totuși, se întâmplă ceva: apare o schimbare (imaginea/reflexia).

Dacă oglinda este activitatea psihică și, prin extensie, lumea, înseamnă că relația Sinelui cu lumea îmbogățește lumea (**o face să se dezvolte/apare ceva nou în ea**).

Este ca și cum lumea ar fi conectată la o Sursă infinită, de la care primește energie pentru a se schimba (a evolua). Ca orice metaforă, și aceasta își are limitele ei. Nu ar fi exclus ca Sinele însuși să evolueze în paralel (în oglindă?) cu evoluția realității fizice (materia) și mentale (psihicul). Asta ar

conduce la ideea că Sinele nu este perfect (mai poate evolua). Dar cine suntem noi să credem că putem înțelege Sinele? Nu cumva mințile noastre sunt încă limitate? Nu cumva mai avem de „lustruit” la ele, pentru a fi oglinzi mai bune? În fond, de ce nu ar putea fi Sinele perfect și imperfect simultan, într-un fel pe care nu îl putem înțelege logic, dar îl putem trăi experiențial?

Cartea aceasta va mai conține astfel de contradicții. Când mintea încearcă să vorbească despre ceva ce o depășește, Barbara, Cesare, Baroco și toate celelalte moduri ale figurilor silogistice intră direct în mormânt și încep să se răsucescă (corespondentul somatic este durerea de cap). Un limbaj mai potrivit pentru asemenea idei este cel analogic. Echipamentul potrivit pentru a povesti ceea ce este de nepovestit din întâlnirea cu Sinele se poate procura dintr-un magazin specializat, cunoscut numai de poeți. De fapt, oricine îi calcă pragul devine, chiar dacă nu vrea sau îl enervează ideea, poet. Îți este cunoscută o poezie cu numele de cod „Transparentele aripi”? A fost scrisă de un individ care a fost acolo? Acolo unde? Altunde! (Predau bine geografia, nu crezi?)

Există Eul cu adevărat? **Da și nu!** Fără corp nu există imagine. Fără Sine nu există Eu. Deci Eul nu are o existență independentă. În acest sens nu există, adică nu are o realitate de sine stătătoare, este efemer ca orice altceva din lumea materiei sau a psihicului. Prezența Sinelui îi conferă un fel de realitate, asemănătoare cu realitatea pe care o au banii. Banii sunt un instrument cu care poți să cumperi alimente pentru a te hrăni. Altfel nu sunt foarte hrănitori (biletul de bancă de 100 RON nu are

prea multe calorii). Așa cum banii nu au valoare în sine, ci în relație cu altceva (deciziile Băncii Naționale și cantitatea de bunuri de pe piață), tot așa Eul nu are valoare în sine, ci în relație cu Sinele. Dacă Sinele nu ar fi, despre Eu nu s-ar povesti. Copacii, de exemplu, nu au un Eu, deoarece activitatea lor psihică nu este suficient de avansată pentru a reflecta Sinele. Asta înseamnă că, dacă îmbrățișezi un platan (eventual discret, să nu zică poporul că te-ai damblagit), de fapt îmbrățișezi toți platanii. Nu e nostim cum se leagă lucrurile? Când folosești conceptul de „platan” te referi, de asemenea, la toți platanii (ca și clasă de obiecte cu proprietăți identice).

Din perspectiva Sinelui Eul este o iluzie. Nu are niciun fel de existență demnă de a fi luată în serios. Acesta nu e un motiv pentru a fi distrus, după cum nu este nici un motiv pentru a fi trist când dispare. Sinele îl lasă să fie, așa cum lasă orice altceva din realitatea mereu schimbătoare (oglinza) să fie. Acesta e unul din cele mai sigure criterii după care poți recunoaște un om aflat în contact cu Sinele lui: **acceptă realitatea așa cum este.** Voi reveni pe larg la acest subiect, cu implicații multiple și înșelător pentru mințile tinere.

Eul este o substructură iluzorie a psihicului, dar foarte reală pentru oricine funcționează doar la nivel psihic (adică nu a făcut saltul spiritual/nu este conectat la Sine). Sinele este exact ca un magician, care face Eul să apară pocnind din degete (adică apărând brusc în fața oglinzii). Dacă Sinele se mută un pic la dreapta, imaginea din oglindă dispare, adică Eul, cum ar veni, moare. Dacă Sinele se întoarce, de exemplu după 3 zile, Eul, logic, re apare.

Oare asta să fi făcut Iisus pe vremea când nu existau telefoane mobile?

Dacă Sinele ar fi jucăuș, nu-i așa că ar apărea și ar dispărea periodic? Și dacă ar fi, în plus, și creativ, nu cumva ar dispărea sub o formă ca să apară sub alta? Dar ce altceva sunt nașterile care ne bucură și morțile pe care le plângem? Nu este oare Sinele acela care își schimbă la nesfârșit înfățișările, în cel mai creativ, stimulat și dramatic, uneori, joc cu putință?

Cu ce scop? Nu cumva pentru a-și manifesta creator energia infinită? **Sau pentru a-i oferi lumii ceva din bucuria lui fără margini și din iubirea lui fără început?** Oare pentru a-i dărui lumii ceva din ordinea lui curgătoare? Sau pur și simplu pentru a-și revela frumusețea, așa cum face instinctiv orice femeie conștientă de farmecul ei?

Observi cum însuși faptul de a te gândi la motivațiile sau scopurile Sinelui îți mărește frecvența de vibrație, adică, în termeni mai puțin esoterici, te face să te simți un pic înălțat? Te las să savurezi această stare și, de ce nu, să-ncepi să-ți dorești mai mult. Am doar o ultimă întrebare: oare cine este cel care își dorește cunoașterea Sinelui? Variante de răspuns:

- a) Eul
- b) Sinele

3 august

Se numește „oglinadă” orice obiect cu o suprafață netedă și lucioasă, făcut din metal sau din sticlă, acoperit pe o față cu un strat metalic și având proprietatea de a reflecta razele de lumină (formează, pe partea lucioasă, imaginea obiectului reflectat). După DEX, cuvântul este de origine slavă („oglendati”). O oglindă bună reflectă 98% din lumina care ajunge pe suprafața ei. Oglindile din antichitate erau făcute din foi de metal lustruit, cel mai adesea cupru (aramă) sau cupru și zinc (alamă). Imaginile oferite nu erau prea clare, deoarece suprafețele lor nu erau perfect plane (absorbînd, astfel, multă lumină). Oglindile din zilele noastre sunt făcute din foi de sticlă acoperite pe spate cu un strat subțire de argint sau aluminiu. Acesta este stratul reflectorizant pe care sticla îl protejează și îi asigură o planitate perfectă.

Oglinda plană generează o imagine virtuală a obiectului real, așezată la o distanță egală cu cea a obiectului față de oglindă, egală ca mărime, dreaptă și **inversată** (mîna dreaptă **pare** mîna stîngă în imaginea dată de oglinda plană). Inversarea de imagine se numește „inversiune laterală”). Când te uiți în oglindă, imaginea pe care o vezi pare la fel de depărtată în spatele oglinzii pe cît de departe stai tu în fața ei. Lucrul acesta se întîmplă deoarece creierul tău presupune că razele de lumină se deplasează în linii drepte și vede imaginea în locul din care par să provină razele. Pe același mecanism înșelător, dar la cu totul alt nivel, se bazează construcția Eului ca obiect distinct de mediul

înconjurător. Eul ca obiect separat de mediu nu există. Ideea că Eul ar fi un mic omuleț aflat undeva în cap este complet eronată. Evident, dacă oamenii ar înțelege că Eul este foarte legat sau conectat la mediu ar proteja mai mult mediul (prin „mediu” nu înțeleg doar copacii sau aerul înconjurător, ci și pe aproapele tău). Cine distruge „mediul” își distruge Eul! Deoarece perturbațiile au nevoie de timp pentru a se propaga, Eul nu este distrus simultan cu mediul. Mediul este distrus astăzi, iar Eul va fi distrus mâine. Inevitabil. Eul și mediul sunt atât de strâns legate încât pot spune, la limită, că Eul este mediul. A crede că poți exploata irațional mediul fără ca propriul tău Eu să fie afectat este ca și cum ai crede că tu (o femeie) ai un frate, dar fratele tău nu are o soră! Psihologia inteligenței a demonstrat, prin cercetările lui Piaget, existența acestui stadiu. Se numește „stadiu preoperațional” și este valabil pentru vârsta de 2-7 ani. Gândirea copilului este puternic limitată de egocentrism. El nu este capabil să înțeleagă că lumea poate fi văzută și altfel decât din punctul lui de vedere. În faimoasa „probă a celor 3 munți” copilul se uită la 3 munți de înălțimi diferite aflați pe o masă și este rugat să spună ce vede o păpușă aflată într-un alt loc (alegând dintr-un set de fotografii). Aproape invariabil, cei mai mulți copii aleg fotografia identică propriei lor percepții.

Teoria mea (pe care o voi dezvolta, poate, în altă carte) este că inteligența se dezvoltă stadial și pe alte niveluri ale realității. Ei bine, pe un asemenea „alt nivel” (suntem la geografie, da?) foarte mulți oameni sunt încă în stadiul preoperațional. Cât de mulți? Te deprimi dacă-ți spun. Însă îți poți face o idee destul de bună dacă privești ce se întâmplă pe

planeta noastră. Vestea cea bună este posibilitatea ca o „masă critică” de oameni cu adevărat conștienți și inteligenți să producă o contrabalansare decisivă în favoarea sănătății globale.

Mediul este fratele meu. Dacă nu am rivalități oedipiene nerezolvate îl sprijin, îl respect, particip la dezvoltarea lui. Dacă am nevoie de ceva de la el îi ofer altceva în schimb. Nu îl exploatez tocmai pentru că îl iubesc. Dacă l-am rănit fără să-mi dau seama, îi cer iertare și caut să-mi repar prostia. Cunoști mulți oameni care să trăiască în felul acesta?

Mai mult, dacă fratele tău ar fi agresat de altcineva, neavând posibilitatea de a se apăra singur, ai sta impasibil? Dacă mai ai și preocupări spirituale, ai închide ochii intrând într-o meditație salvatoare? **Oare nu la fel fac și struții?**

Îmi vei spune că tu protejezi mediul consumând rațional apa și curentul electric. Te-ai scos, nu-i așa? Poți dormi liniștit. Nu vrei să-ți mai lărgesci conștiința cu câțiva milimetri? Dacă ai vedea casa fratelui tău jefuită, în timp ce el doarme sau e bolnav, ți-ai calma conștiința spunându-ți că tu nu ai furat nimic? Nu-i așa că acum nu-ți mai sunt deloc simpatic? Nu-i așa că te enervez punând reflectorul pe egocentrismul tău mascat de bune intenții, motoare cu biocombustibil și panouri solare?

Trebuie să o fac. Și nu e în joc doar pielea mea. Și tu ești fratele sau sora mea și am nevoie de cooperarea ta înțeleaptă pentru a păstra în bună ordine ceea ce ne-a fost încredințat. Îți vine să crezi că am primit Pământul ca moștenire? Oare pentru că am fost blânzi sau pentru a deveni astfel? („*Fericiți cei blânzi, căci ei vor moșteni pământul!*” – Matei, 5, 4.)

De ce inundațiile de la noi sunt devastatoare? Să aibă o legătură cu pădurile distruse fără nicio noimă? Și de ce copacii sunt tăiați într-un ritm înspăimântător de câțiva dintre semenii noștri? Pentru că sunt lăsați. Lăsați de cine? De noi, cei care ne vedem de treburile noastre, care ducem hârtia la reciclat și schimbăm canalul când vedem case luate de ape și oameni disperați. Eu am ales să scriu și să-mi pun în cap chiar și pe cei care mă plac. Halal inteligență emoțională! Cu toate astea, simt că sunt în acord cu Sinele meu. Lumea nu se termină la marginea casei mele. Doar pentru un copil Universul este atât de restrâns. Mai devreme sau mai târziu, ignoranța sau nepăsarea vecinului meu mă vor afecta și pe mine. Ce crezi, dacă flăcările ar cuprinde casa lui, ai mai fi sigur că asta nu e și problema ta? Ar fi suficient să ai pereți ignifugați? Ți-ai lăsa copilul în casă mizând pe asta? (Simți acum fiorul pe șira spinării?)

Plecasem de la oglinzi. Revin. Imaginează-ți că te-ai născut într-o țară în care nu există nici oglinzi, nici ape limpezi. Ai vrea să știi ce culoare au ochii tăi. E adevărat, îți pot spune cei din jur, însă ai vrea să vezi cu ochii tăi. Nu ai avea cum. **Ochii nu se pot vedea pe ei înșiși.** E nevoie de o șmecherie numită oglindă. În același fel, Sinele nu se poate cunoaște pe sine. Are nevoie de o șmecherie numită „lume”. Îți vine să crezi? Dumnezeu nu se cunoaște pe Sine. El este complet și nu știe asta. Are nevoie de ceva care să-i reflecte natura. Are nevoie de oameni, adică de ființe conștiente (precizare pentru cititorii mei extraterestri).

Bun. Cum ajung oamenii să se uite în oglinzi? **Le creează.** La fel face și Sinele/ Dumnezeu. Sinele creează lumea pentru a se

cunoaște pe sine însuși. Altfel nu are cum. În rest poate orice, dar aici are o limită. Degetul nu se poate atinge pe sine. dintele nu se poate mușca pe el însuși, nasul nu se poate automirosi. Putem vedea limita peste tot pentru că și Sinele este peste tot.

Orice copil trece prin același proces. Cum ar putea fi altfel? Se naște cu totul inconștient de sine și, treptat, descoperă lumea. De la un punct încolo începe chiar să o transforme. Desigur, a transforma înseamnă a construi, dar și a distruge. La fel procedează și Sinele. O distruge pentru a o reînnoi (sau măcar asta e ce sper eu). Copilul nu creează lumea în sens fizic, ci la nivel de reprezentare. Și-o reprezintă în conștiința lui în formare. Bineînțeles că și-o reprezintă parțial, distorsionat, incomplet, irațional. Dar și-o reprezintă, adică își creează reprezentări. Și cum face asta? Spontan! De ce spontan? Pentru că asta e natura lui. Copilul creează lumea la nivel mental, Sinele o face la propriu. E ca și cum Sinele scoate lumea de undeva, dintr-un fel de pălărie fermecată. Cred că-ți dai seama de unde o scoate. Așa este. Sinele „scoate” lumea, adică o creează din sine însuși. Dacă am ajuns cu discuția până aici, îți mai împărtășesc o intuiție personală. Nici măcar nu cred că o creează. Știi de ce? Pentru că lumea este deja acolo. Înțelegi cine ar putea fi lumea (realitatea perceptibilă), dragă Watson? Sigur că înțelegi, e elementar. **Lumea, adică tot ce există, viața, realitatea multinivelară sau cum vrei să-i spui, este natura Sinelui.** Ici și colo, în anumite puncte speciale, Viața devine intens conștientă de ea însăși. Sinele se trezește din somnul lui paradoxal. Este ca și cum tu ai sta în fața oglinzii cu ochii închiși. La un moment dat, îi deschizi. Wow, ce spectacol extraordinar! Însă el a fost tot timpul acolo. Abia

acum îl descoperi tu. Mai contează cât timp a trecut și ce ți-ai imaginat cu ochii închiși? Nu cred. Contează că ai, în sfârșit, ochii deschiși.

Într-o metaforă un pic diferită, te poți gândi că dormi în fața oglinzii, în picioare. Și, pentru că dormi, visezi tot felul de lucruri. De exemplu, poți să visezi că ești o femeie sexy, un bărbat din Top 300, o fiică recunoscutoare, un bătrânel încă sprinten sau un mare specialist (cu doctorat, desigur) în psihologie aseptică. Într-o bună zi, te trezești. Visul se termină. Te bucuri, mai ales dacă visul era un coșmar. Apoi privești puțin în jur. Și ce vezi? Oameni în picioare, cu ochii închiși, în fața unor oglinzi.

Putem face metafora și mai sofisticată. De exemplu, oglinzile pot fi mobile. Și trebuie să existe o vrăjitorie prin care oamenii să țină ochii deschiși fără a vedea mare lucru. (Ca la nou-născuți, care sunt foarte miopi. Nu știai? Abia pe la 7 luni acuitatea bebelușului se apropie de cea a unui adult.) Mmm, cu ce seamănă tabloul?

Sinele este starea ta originală. Este iubire și bucurie. De ce nu o simți? Pentru că ești identificat cu anumite aspecte ale realității. Unul din aceste aspecte este un corp pe care îl crezi „al tău”. Nu este al tău, după cum nu este nici al altcuiva. Este una din cele mai puternice iluzii. Este ca atunci când, foarte cald fiind, vezi la orizont, pe șosea, o pânză de apă. Când ajungi în apropiere constăți că nu există niciun fel de umezeală, nici măcar o picătură de apă. Apoi te uiți în depărtare și ce vezi? O nouă pânză de apă. Minteă îți spune că este o înșelătorie. Inutil: ochii continuă să o vadă. Acest fenomen se numește **miraj**. Apare vara, pe șosele și în deșert. Se datorează variației indicelui de refracție al aerului. Pentru că este

foarte cald, aerul din apropierea solului se încălzește repede și razele de lumină care îl traversează sunt deviate. Strada pare umedă în depărtare pentru că ceea ce vezi în realitate este o imagine reflectată de cer. Creierul este păcălit de legile fizicii. În același fel, pentru că nu ești lucid, mintea ta e păcălită de legile realității. Te vezi identic cu corpul. Însă nu ești decât „cer reflectat”, ca să rămân pe tărâmul metaforei. Apa nu este pe șosea, după cum nici tu nu ești în corp. Poate că în acest moment te atingi și spui: „Nu, așa ceva nu este posibil. Doar simt presiunea degetului meu pe abdomen.” Atenție, nu am spus că nu mai există senzații (de plăcere, durere, frig, cald etc.). Am spus că tu nu ești identic cu aceste senzații (prin extensie, dispoziții, gânduri, emoții și sentimente). Tu te identifici cu ceea ce simți, motiv pentru care pierzi, din nou și din nou, ceea ce ești. Îți amintești ce spuneam? **Tu ești o stare continuă de pace și încântare.** Această stare nu dispare niciodată, dar poate fi „acoperită” sau ecranată de conținuturile psihice (pozitive sau negative, nici nu contează polaritatea afectivă). Este ca și cum ai asculta cântecul unei privighetori, acoperit brusc de zgomotul infernal făcut de o escadrilă de elicoptere. Este imposibil să o mai auzi, deși ea continuă să cânte. După ce elicopterele trec, o auzi din nou. Nu trebuie să faci niciun efort. Ea cântă și tu ascuți. Sinele este precum o privighetoeare. **Este încântător.** Eul este precum escadrila de elicoptere. Sau coloana de mașini, dacă locuiești cumva în apropierea unei intersecții.

A fi identificat este ca și cum ai visa. Nimic din ceea ce faci, simți sau gândești în această stare nu are consistență. În vis arăți ca un manechin. La trezire, din păcate, șunculițele sunt la locul lor. În vis

conduci o multinațională. Apoi ceasul te anunță că urmează o nouă zi de sclavie pe „plantația” Oracle sau Nokia. În vis ai primit un Q7 cadou, de la Radio Erevan (pentru că ești ascultător fidel). În realitate nu ți s-a dat o mașină, ci ți s-a luat mașina, parcată neregulamentar. Realitatea nu are nicio legătură cu visul (cu excepția cazurilor în care îți oferă indicii pentru trezire). Însăși căutarea spirituală realizată în stare de „somm” este inutilă. Ceea ce obții în timpul visului este valabil numai în vis.

Strict în acest sens lumea este o iluzie, faimoasa **maya** din filosofia indiană, atât de prost înțeleasă. Altfel, lumea este cât se poate de reală și dureroasă. Lucrul cel mai interesant este că **poți trăi conștient în amândouă**. Este ca și cum ai avea un vis lucid. Știi că visezi. Ești conștient în vis. Cum verifici? Iată un criteriu. **Ești relaxat!** Ești relaxat și foarte liniștit, indiferent ce se întâmplă. (Ce bine ar fi să transmit această stare de conștiință clienților mei din psihoterapie.) Gândește: ai vreun motiv pentru care să-ți faci griji? Orice s-ar întâmpla, e doar o situație de viață lipsită de consistență. Ca un balon de săpun. Singurul care contează cu adevărat este Sinele, iar Sinele este mereu acolo. **Ce poate fi mai securizant?**

Iisus spune foarte frumos: „*Uitați-vă la crinii de pe câmp. Ei nici nu torc, nici nu țes. Totuși vă spun că nici chiar Solomon, în toată slava lui, nu s-a îmbrăcat ca unul din ei.*” – Matei, 6, 28 și 29. Nici creștinii nu-l mai iau în serios pe cel ridicat la rangul de Fiu al lui Dumnezeu. Iar Iisus continuă: „*Și apoi, cine dintre voi, chiar îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la înălțimea lui?*” Ce este aceasta dacă nu o invitație la relaxare? Nu la

nepăsare, atenție! O pisică este relaxată când supraveghează un șoricel și, în același timp, îi pasă foarte tare de el. De ce ne-ar propune Iisus să ne relaxăm dacă ar ști că există un pericol major? Oare nu ar fi complet iresponsabil? În realitate, nu există niciun pericol semnificativ. Orice amenințare, în raport cu pacea pe care Sinele o radiază, este un fel de furtună într-un pahar cu apă, aflat în mâinile unui copil pus pe pozne. Moartea termică a Universului sau căderea galaxiei noastre într-o gaură neagră sunt astfel de pozne. Ce să mai zic, în acest context, de iubita care te-a părăsit pentru un penis de 20 sau tatăl care nu știe să te îmbrățișeze decât de ziua ta? Privite dintr-o perspectivă mai largă (decât cea umană) aceste suferințe sunt comice. Pe măsură ce mă obișnuiesc cu această viziune, munca mea de terapeut devine tot mai dificilă. Este ca și cum mi-aș fi deschis un cabinet în lumea visului și trebuie să mă prefac, la rândul meu, că visez. Tu nu mă crezi când îți spun că suferința ta nu este reală, așa că încep să vorbesc pe limba ta, poate așa o scoatem la capăt. Eu trebuie să învăț vocabularul și sintaxa suferinței tale, pentru a putea să-ți transmit ceva din bucuria mea. Iar dacă îți va plăcea, voi fi onorat să te primesc în lumea în care fericirea există fără un pol de contrast.

4 august

În esență, **atenția** este un proces de selecție a stimulilor. Din mulțimea stimulilor care te înconjoară, îi selectezi pe aceia care sunt purtători de informații relevante (utile pentru adaptare). Simți șoseta din piciorul stâng? Acum, după ce te-am făcut atent, probabil că da. Înainte de întrebarea mea nu o simțeai (deși ea a fost tot timpul acolo), întrucât faptul de a fi atent la ea nu avea nicio relevanță pentru înțelegerea acestei cărți. (Oare cum ar fi să înțelegi un mesaj nu doar cu capul, ci și cu picioarele? Sau să înțelegi o materie de la școală doar cu picioarele? La asta se referă, oare, unii elevi și studenți atunci când „își bagă picioarele” într-o materie insipidă? Adică înțeleg cu șoseta stângă?)

Pentru a selecta ceva e nevoie de filtre. Pentru a selecta stimuli tactili ai nevoie de filtre pe canalul tactil-kinestezic. Pentru a auzi anumite sunete ai nevoie de filtre pe canalul auditiv. Orice sistem senzorial-perceptiv are filtrele lui specifice. Renunțând la definițiile de tip obsesional putem numi „atenție” mulțimea acestor filtre. Așa fac Atkinson și Hilgard în faimosul lor manual de psihologie. Pentru analiza de față, prefer să mă raportez la atenție mai degrabă ca la un **proces** decât ca la o structură de **filtre** neuronale.

Când sunt atent în mod voluntar (există și atenție involuntară), aleg un stimul asupra căruia îmi orientez energia psihică. Îi dau un anumit curs energiei mele psihonervoase. Dacă atenția continuă să „curgă” spre stimulul respectiv se cheamă că sunt „concentrat”. Prin urmare, concentrarea este un proces de focalizare sau stabilizare a atenției asupra unui stimul. Dacă mi-am propus să meditez la nemurirea sufletului, dar îmi fug

ochii spre televizor (un detergent deosebit de eficient și ieftin – asigură o spălare de calitate a creierului), mă confrunt cu o „problemă de concentrare”.

Din punct de vedere psihologic, atenția voluntară este o combinație de decizie (îmi propun să fiu atent), discriminare (între stimuli), selecție (a stimulilor) și orientare (a energiei interioare). Din atenția involuntară lipsește decizia. Mintea este atrasă spontan de un stimul neobișnuit prin caracteristicile lui sau în raport cu așteptările tale. De exemplu, atenția unui călugăr abstinent este atrasă irezistibil de corpul unei femei frumoase. (Hai, prietene monah, zi că nu-i așa!) Atenția unui bucureștean este trezită de apariția providențială a unei autostrăzi suspendate. Acești stimuli se numesc „prosexigeni”. Ei seamănă cu stimulii ce provoacă trezirea cuiva din somn. Intensitatea unui stimul, mărimea lui sau faptul că se deplasează, deși nerelevante pentru adaptare, atrag atenția prin caracterul lor imprevizibil sau original.

Există, desigur, și atenție postvoluntară, ca urmare a utilizării pe o perioadă mai lungă a atenției voluntare. De pildă șofatul, după un timp, intră sub controlul mecanismelor subcorticale. Poți schimba vitezele și vorbi la telefonul mobil simultan (unele femei se machiază între două semnalizări). Tot așa, copiatul, după o vreme, devine automatizat și poți deveni chiar foarte nervos când cineva te confruntă cu propria ta tendință de a fura (pe care, bineînțeles, o vei raționaliza cu speranța secretă că dacă e îndreptățită, nu e chiar șmangleală).

În continuare, voi numi atenția voluntară, pentru simplitate, „atenție”. (Mintea mea fiind simplă, nu-mi plac cercetările complexe și analizele de tip psihastenic. Opusul atenției este „ignorarea”. Ceea ce

nu mă interesează ignor. A venit Iron Maiden în România. Ei și? Ignor informația aceasta. Vor cânta la 5 minute de mers de locul în care scriu. Deși îmi doresc, asta nu mai pot să ignor. (Dar pot să plec de-acasă, să mă culc sau să-mi pun dopuri în urechi. Off, așa ajung pletosii să-mi controleze viața.)

Prima teorie puternică din sfera atenției selective a fost „teoria filtrării” sau, pe numele ei mai popular, „teoria gâtului de sticlă”. Conform acestei teorii, analizatorii noștri senzoriali nu lasă să treacă decât anumite informații din mediu, tot așa cum gâtul îngust de sticlă nu ne permite să turnăm apa dintr-o singură mișcare. Informațiile care nu prezintă interes direct pur și simplu nu trec de filtrul perceptiv. Aceasta ne permite să nu fim „inundați” de cantitatea uriașă din mediile complexe în care trăim și să ne păstrăm o aparență de sănătate mentală.

Cu toate acestea, într-un mediu aglomerat, dacă cineva ne rostește numele, devenim atenți. Teoria bazată pe studiile de început ale unui cercetător cu nume de cireășă (Cherry, 1953, apud Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, 2006) s-a dezvoltat. „Gâtul de sticlă” s-a mutat din sistemul perceptiv în memoria de scurtă durată. Noua teorie s-a numit „a atenuării”, deoarece asimilează atenția cu un buton de volum prin care intensitatea sunetului este micșorată fără ca sunetul să fie eliminat complet. De aceea ne auzim numele, chiar rostit în șoaptă, în timpul unei conversații la care nu suntem atenți. O asemenea performanță ar fi imposibilă dacă sistemul perceptiv, încă de la nivelul lui inferior, ar elimina conversația, pe principiul „totul sau nimic”. Așa spunea Treisman în 1969, iar eu îl cred. Comutatorul a fost înlocuit cu atenuatori. În memoria de scurtă durată ajung foarte

multe informații. Această memorie este precum un sertar în care poți pune practic orice. După un timp sertarul se umple și trebuie golit, pentru a fi umplut cu alte obiecte la fel de nefolositoare. Grație atenuatorilor, în memoria de lungă durată pot ajunge, într-o formă atenuată, și informații mai puțin relevante pentru adaptarea aici și acum. Informațiile stocate temporar în MSD sunt comparate cu cele din MLD și cu nevoile sau așteptările subiectului, în funcție de acest proces atenuatorii primind ok-ul pentru a se deschide mai mult sau mai puțin. Acesta este, desigur, un model cognitivist al atenției. Ceea ce-mi place în mod special la el este „bucula de feedback”, anume posibilitatea ca informația percepută și înmagazinată pentru o vreme în MSD să fie comparată cu o informație „de referință” și, pe această bază, evaluată ca **interesantă** pentru prezent sau viitor.

Procedura la care mă voi referi mai departe, pentru a face legătura dintre atenție și dezvoltarea spirituală, se numește „shadowing”. Subiectul ascultă, prin intermediul unor căști stereo, mesaje diferite la fiecare ureche. El este rugat să repete, pe măsură ce le aude, cuvintele ce-i parvin exclusiv la una din căști, să spunem cea din dreapta. Astfel este constrâns să fie atent la cuvintele din urechea dreaptă. Aceste cuvinte sau mesaje se numesc „dublate” (deoarece sunt repetate de subiect). După câteva minute, este întrebat despre mesajele nedublate. El poate spune dacă a fost o voce de femeie sau de bărbat, poate descrie unele caracteristici fizice ale sunetului (înălțime, intensitate), însă nu poate spune nimic despre **conținutul** mesajului. El nu poate reproduce cuvinte care i-au fost spuse chiar **de 35 de ori** la urechea cu care nu asculta. Moray (1969, apud Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, 2006) a demonstrat că subiectul nici măcar nu observă cum

cuvintele nedublate sunt schimbate din engleză în franceză și invers. Loftus (1972, apud Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, 2006) a obținut rezultate asemănătoare cu atenția vizuală, arătând subiectului două imagini alăturate și cerându-i să fie atent doar la una. Întrebat ulterior, nu-și amintea nimic despre imaginea pe care nu o privise (deși se afla în câmpul lui vizual). Această imagine nu fusese stocată în MLD.

Iată ce înseamnă „a fi atent”, respectiv „a ignora un stimul”. Și acum, surpriza! (Te-am făcut atent?) Noi oamenii trăim ca și cum am avea căști la urechi. La una din căști „ascultăm” lumea. Aici sunt mesajele dublate (ceea ce auzi este repetat de părinți, prieteni, societate, cultură). **Sinele vorbește la cealaltă ureche!** (Îmi place să spun despre aceasta că este „a treia ureche”, pentru a o diferenția de cele două urechi fizice.) Sinele vorbește mereu cu tine, iar unele lucruri ți le repetă de 35 de ori (glumesc, desigur, frecvența e mult mai mare, probabil direct proporțională cu exasperarea.) Însă tu nu-l ascuți. Aproape nimeni nu-l ascultă. Toată lumea este focalizată pe „sunetele lumii”, adică pe aspectele mereu schimbătoare ale realității. Eu nu spun că lucrul acesta nu este ok. **Însă mai există și altceva!** (Situat între nicăieri și altundeva, bineînțeles.) Când vorbesc despre aceste lucruri mă simt precum vechii profeți. Cei care vorbeau în pustiu. (Poate ar fi mai bine să-mi țin gura? Presimt că, dacă o fac, încep să mă exprim prin gesturi.)

Unii oameni percep vag câteva caracteristici (în analogie cu înălțimea și intensitatea sunetului). Altfel spus, simt că există ceva transcendent, incomprehensibil, „un fel de forță” sau „ceva mai înalt”, poate chiar ceva extraordinar de inteligent sau iubitor, dar nu în sensul ridicol al iubirii exclusiviste

sau posesive din relațiile de cuplu. Îmi vine să strig că e posibil să percepi mult, mult mai mult decât atât (dar nu știu la care ureche). Nu am însă voce de tenor, așa că prefer să scriu. (Deși nu am deloc siguranța că vei citi cu al treilea ochi. Dar nu pierd nimic dacă încerc, cu excepția unui concediu în insula Capri, pigmentat cu un sejur pe dealurile Toscaniei.)

De ce nu îți ascuți Sinele? Poate pentru că nimeni nu ți-a spus că poți face asta. Poate că nimeni nu ți-a arătat direcția în care să-ți îndrepți atenția. Poate că oamenii nu se pricep la „geografie”, nici măcar cei care o predau la facultate. (Facultățile la care se studiază această geografie specială se numesc „teologice”.)

Și este atât de ușor. Probabil nici asta nu ți s-a spus. Dimpotrivă, întâlnirea cu Dumnezeu/ Sinele beneficiază de o publicitate asemănătoare cu cea pentru munca în cariere de piatră. Te așteaptă ani mulți de frustrări, ești informat, de rugăciuni fără răspuns, de asceză asortată cu vinovăție și aproape sigur de negare a corpului. Iar rezultatul nu este garantat! (Desigur, poți continua exercițiile spirituale în Purgatoriu sau în viața viitoare, poate chiar în Infern, dacă te porți frumos și obții o dispensă.)

Spiritualitatea pare a fi împletită cu suferința nevrotică atât de mult încât nu e de mirare că tinerii o resping cu dezgust, preferând hedonismul cu o față ceva mai umană. De ce nu sunt bisericile sau templele pline cu tineri? De ce nu se calcă în picioare încercând să prindă un loc? De ce preoților nu li se cer autografe? De ce sunt așa de multe băbuțe într-o biserică? (Nu am nimic cu persoanele în vârstă, eu însumi mă simt de câteva milioane de ani.) Oare pentru că Dumnezeu nu este atrăgător? Nicidecum, nu

se poate imagina ceva mai „plăcut”. Dumnezeu este „marfă”, este „cool” sau, cum se spunea pe vremea când încă mai aveam dinți, este „foarte mișto”! Și atunci, de ce această stare de lucruri? Eu cred că din cauza publicității. Lui Dumnezeu i s-a făcut o **reclamă foarte proastă**. Nu mai există cumpărători, cu excepția câtorva pasionați. Știi ce putere are o reclamă? Te poate face să cumperi lucruri care te vor îmbolnăvi în mod garantat. (Precum băutura aceea, cum îi zice oare, Caca-Cola... scuze, memorie de om bătrân, Coca-Cola.) Și pentru că le ignoră, te poate face să crezi că nu există lucruri de o calitate excepțională. De exemplu, ai văzut în ultima vreme o reclamă la un copac? Sau la cerul înstelat? Sau la o piersică? Oamenii din industria publicității (culmea, pe câțiva îi asist, prin natura profesiei mele) nu par a fi deloc conștienți de consecințele la distanță ale muncii lor. Nu fac nicio legătură între margarina pe care o prezintă într-un fel care te face să salivezi și afecțiunile cardiovasculare de care vor suferi copiii care o consumă acum (iar promovarea medicamentelor pentru inimă, să nu uităm, este și ea bine plătită). În fantezmele mele asociate cu echitația în construcții (cai verzi pe pereți), visez la o agenție sponsorizată de un miliardar smerit, care să creeze numai clipuri ecologice, responsabile și orientate social. (Un post TV începe acum o campanie de conștientizare publică, vrea să planteze un milion de copaci, să fie într-un ceas bun!) Un departament special se va ocupa de reabilitarea imaginii lui Dumnezeu, destul de șifonată de instituțiile menite să-l promoveze. Însă până la consultații gratuite pentru copywriterii și directorii de creație din lumea învecinată cu cea a lui Alice, în realitatea dulce-amară

în care trăiesc, mai am ceva de adăugat în materie de Dumnezeu și PR.

Sinele este mai aproape decât propria ta respirație. Este frumos, bun și uneori produce miracole. (De fapt produce tot timpul, însă nu vreau să intru într-o dezbateră academică.) Să fie greu de accesat, așa cum se zvonește? Deloc. Nu e nevoie de niciun efort. Chiar niciunul! Este cel mai ușor lucru din lume. În comparație cu el, să te ridici de pe scaun este un fel de ascensiune pe K2. Nimeni nu e interesat să admită asta pentru că în jurul Sinelui s-au dezvoltat afaceri foarte rentabile. Dacă oamenii ar fi convinși că realizarea Sinelui este un proces care poate fi înțeles de un copil de 5 ani, antreprenorii și developerii de mai sus ar intra în faliment. Arată-mi pe cineva căruia îi convine să dea faliment. Și aici nu mă refer doar la bani sau clădiri (catedrale, stupe, moschei), ci și la prestigiu, statut, privilegii, onoruri. De pe urma lui Dumnezeu se poate câștiga binișor și câțiva oameni s-au prins deja de asta. Să nu înțelegi de aici că aş avea ceva cu ei. Nici vorbă. Cine vrea să vândă ceva (apropierea de Dumnezeu, în acest caz), e liber să o facă. Accept asta. Am o problemă cu cei care cumpără. Pur și simplu nu pot privi impasibil. Este ca și cum cineva ar cumpăra valută falsă sub ochii mei. Simt nevoia să intervin, deși nu sunt rudă și nici măcar prieten cu cel care cumpără. Nu e cine știe ce intervenție în forță. Fac singurul lucru pe care îl știu foarte bine. Comunic. Dau exemple. Vorbesc în metafore, în parabole și uneori în dodii. Ca acum. Doar că acum trebuie să mă opresc. Am de făcut o vizită la Carrefour, după ceva fructoză dizolvată în apă. Dumnezeu în formă de piersică.

5 august

Oare lui Dumnezeu îi plac monozaharidele? Sper că da. Pentru că dacă adoră fructoza și glucoza atunci mă place și pe mine, întrucât sunt plin cu ele (în urma vizitei de ieri în panteonul civilizației consumatoriste). Acum nu vorbesc serios. Știu prea bine că Sinele iubește toți oamenii, indiferent dacă sunt vegetarieni sau complici la genocidul puilor de găină. Îi iubește, deopotrivă, pe oamenii din publicitate (cărora le-am ridicat ieri nivelul de anxietate, ajutându-i astfel pe colegii mei să mai câștige o pâine neagră) și pe criticii lor, care se îmbracă în haine de firmă și refuză să locuiască departe de oraș. Îi iubește pe preoții care n-au citit Evanghelia după Toma sau îl urăsc pe Charles Darwin, cel care a demonstrat că strămoșii oamenilor sunt maimuțele de pădure, culegătoare de fructe (acum înțelegi unde și mai ales cine am fost eu ieri?). La fel de mult cred că îi iubește pe tinerii chimiști, mult prea îndrăgostiți de cactusul peyote, mac sau dietilamida acidului lisergic.

Când mă ia valul (a nu se înțelege greșit, sub influența rândului de mai sus) și intru în jocul „eu sunt mai bun decât tine”, Dumnezeu îmi pare lipsit de discriminare. Parcă nu poți să-i iubești pe toți la fel, indiferent de ce fac. Apoi realizez că Dumnezeu iubește pe fiecare altfel și mai ales că asta nu e deloc treaba mea. Treaba mea este acum această carte. Încă nu am terminat cu atenția.

Spuneam că Sinele e foarte ușor de găsit. Nu trebuie să mergi nicăieri. Oriunde ai merge, Sinele va fi acolo. Oare pentru că îți citește gândurile și ajunge înaintea ta? Nu. **Sinele este înăuntrul tău.** Știai, nu-i

așa? Ai mai auzit platitudinea asta. (A zis cineva că aș fi fenomenal de creativ?) Îmi pare rău, unele lucruri adevărate chiar trebuie să le repet. Știi de ce nu-l vezi? Vezi, nu știi. Nu-l vezi pentru că privești într-o direcție greșită. De aceea ești frustrat, de aceea ești îngrijorat, de aceea nu ești la fel de creativ și arogant ca mine. Sinele este înăuntrul tău și tu privești în afara ta. Ai o gravă problemă de orientare a atenției. Este ca și cum ai merge la o petrecere de maneliști cu speranța că acolo se va asculta Sarah Brightman (da, îmi place femeia asta, are o voce care corespunde cu Eul meu feminin (I)atent – joc de cuvinte intraductibil în limba română). Este ca și cum ai căuta pinguini la Ecuator (deși, dacă ținem cont de încălzirea globală, la care și tu ai participat azi, când ai trecut pe la benzinărie, n-ar fi exclus să-i întâlnești pe termen mediu).

Cu toate acestea, Sinele poate fi întâlnit și în afara ta. Mă contrazic? Da și nu. (Sunt culmea paradoxului? Mulțumesc.) Există o condiție necesară, suficientă și unică. Poți vedea Sinele în afara ta numai după ce l-ai prins în flagrant înăuntrul tău. După aceea se întâmplă ceva frumos. Începi să-l vezi în afara ta și îl vezi tot mai des. Eu îl văd aproape zilnic (mai puțin în zilele când sunt plecat cu sorcova). Ieri, de pildă, l-am văzut într-un copac (cred că îi place în copaci, pentru că îl văd des acolo). L-am văzut și într-o piersică (dar ți-am povestit deja). În mod ciudat, l-am văzut în ochii unei femei mai în vârstă care mi-a făcut un compliment. Și cred că era și în ochii unui tânăr care, în compensație la compliment, m-a călcat în metrou, așteptând ca eu să-i cer scuze.

Unde anume să privești înăuntrul tău? E o întrebare bună. Mai ales că „înăuntrul” tău e

gigantic. (Știi asta, nu-i așa? E povestea aceea cu microcosmosul aflat în corespondență cu macrocosmosul. Oare cum s-or fi născut truismele astea?) Pregătește-te, îți răspund. Îți spun acum unde să privești. **Fii atent la senzația „Eu sunt”!**

Ce poate fi mai ușor? Nu trebuie să stai în „lotus” (însă dacă stai întins la orizontală este posibil să adormi). Nu trebuie să ți-l imaginezi pe Dumnezeu înconjurat de serafimi și arhangheli. Nu trebuie să știi mantra secretă de pe Internet. Nu e nevoie să știi în ce direcție este Mecca. Doar să fii atent la Sine care este totuna cu sentimentul „a fi”.

Sinele = A fi

Sinele este Ființa, suportul neschimbat și neschimbător al tuturor lucrurilor și fenomenelor. Este acel ceva pe care stă tot ce există și care, dacă nu ar mai „fi”, nimic nu ar mai fi. Este ceea ce nu poți prinde în țesătura gândirii tale chiar dacă ai geniul lui Heidegger sau al lui Nagarjuna. Însă poți exprima într-o poezie sublimă, care nu va mări nimănui suma de pe cardul de credit (de aceea poeziile sunt o specie pe cale de dispariție).

Mai poți încerca să te exprimi în proză, însă numai dacă știi să modifice nivelul de conștiență al cititorului, stimulându-i creierul succesiv, stângadreapta, astfel încât să „prindă” un moment de unificare neuronală.

Așa cum alegi să-ți focalizezi privirea pe un obiect exterior (un Audi A6, să zicem), tot așa îți poți focaliza „ochiul interior” pe un „obiect” interior, anume senzația „Eu sunt”. Asta e tot ce ai de făcut. Comută atenția! Adesea vei uita. Nu-i nimic. În clipa

în care îți amintești vei reveni la „Eu sunt”. E așa de ușor încât, chiar dacă nu ai o structură paranoidă, tot devii un pic suspicios. „Nu se poate. Este prea simplu. Și toți ceilalți oameni care se chinuie?” Vrei și tu să te chinui? Ok, ești invitatul meu. Cheamă „Copacul de hârtie” să recicleze cartea asta în material pentru toalete. Nu crezi că oamenii pot fi fericiți într-un mod atât de natural. Cum ai ajuns să crezi asta? Știu răspunsul, era o întrebare retorică. Când miliarde de oameni se chinuie, fiecare în felul lui, începi să te gândești că asta este normalitatea. Nu trebuie să fi studiat statistica pentru a simți că normalitatea se definește prin medie. Media tinde să fie considerată ca normă și, ceea ce este mai periculos, ca valoare. Distribuția normală este cea mai importantă dintre distribuțiile cu densitate clasice (așa e, domnule Gauss?). Cei mai mulți oameni au o înălțime apropiată de medie. Indivizii de 2,00 sau 1,20 metri sunt foarte puțini. Cele mai multe femei au o greutate apropiată de medie. Puține din urmașele Evei concurează cu greutatea unei basculante. Cei mai mulți bărbați, de asemenea, au o inteligență apropiată de medie. (De aceea nici nu cer indicații. Asta ar însemna că cineva este mai inteligent decât ei.) Majoritatea caracteristicilor umane se repartizează astfel. Există zeci de distribuții normale, diferite doar prin valorile variabilei măsurate și prin valorile mediilor și abaterilor standard. (Mă mir de propriul meu limbaj academic, având în vedere că nu suport statistica. Și nici pe surorile ei mai mari, contabilitatea și birocrăția, dacă tot veni vorba. Dacă s-ar putea, aș plăti pe cineva să se ducă să-mi schimbe buletinul. Facturile încă mi le plătesc singur, deși cred că voi angaja un contabil (sic!) de la o bancă să facă asta în locul meu.) Toate

distribuțiile normale sunt identice în ceea ce privește repartiția proporțiilor pe un continuum de variații. Asta înseamnă, într-o limbă la fel de accesibilă, că pentru o valoare oarecare a unei distribuții care ascultă de legea normală poți calcula (deși presimt că nu-ți dorești) proporția de valori care îi sunt superioare și inferioare. Pentru legea standard numită „legea normală centrată și redusă” valorile mediei, respectiv abaterii standard au fost fixate odată pentru totdeauna. (Ce trist, îmi vine să comentez! Oare au nevoie de terapie?)

Ești destul de asemănător cu cei din jurul tău? Înseamnă că ești normal. Și ghici ghicitoarea mea? Sunt cei mai mulți oameni fericiți? Exuberanți? Împăcați cu viața lor? Nu, evident că nu sunt. Oamenii suferă în diferite grade. **Nefericirea este considerată o stare normală.** De ce? Să fie statistica de vină? Nicidecum. Statistica e doar un instrument matematic. **Anormal în sens statistic nu înseamnă neapărat patologic.** Anomalia și singularitatea pot fi **creatoare** (vezi Big Bangul) sau purtătoare de geniu (vezi Buckminster Fuller, care, în loc să copieze forma cubică a arhitecților dinaintea lui a inventat domul geodezic, devenind cel mai mare arhitect din istorie).

Niciun om, atunci când generează noul, când produce o diferență sau realizează ceva neașteptat nu este „normal”. Cu cât este mai creator, cu atât este mai „anormal”. (Și adesea cu atât mai neînțeles. Einstein a inventat teoria restrânsă a relativității în 1905 și a primit premiul Nobel 16 ani mai târziu. Însă nu pentru ea, ci pentru explicația cuantică a efectului electric. Relativitatea a avut nevoie de mulți ani pentru a fi înțeleasă și chiar în zilele noastre există absolvenți de facultate care o infirmă prin ignoranța lor absolută.)

Opinia mea este alta. Eu simt că a fi **nefericit este adevărata anomalie** (doar că e extrem de răspândită, ca o molimă). Să fii împăcat și mulțumit cu viața ta mi se pare ceva **natural**. Și nu cred că asta era o stare specifică Raiului, pe care Adam a pierdut-o în urma unei conspirații între șarpe, Eva și Dumnezeu. (Care, să nu uităm, l-a făcut pe șarpe. Dogmaticile ortodoxă, catolică și protestantă nu țin cont de acest amănunt minor. Asta pentru că șarpele avea deja libertatea de a alege. De a alege între ce și ce? Cine i-a creat opțiunile? Este ca atunci când îl întrebi pe copilul tău: „Vrei mâncare de mazăre sau de fasole?”)

Fericirea este ceva natural în același fel în care sănătatea este ceva natural. Cu mici excepții, cu toții ne naștem sănătoși. Corpurile noastre sunt o parte din Natură, iar Natura este un sistem echilibrat. Natura nu este nevrotică. Ai întâlnit vreun șoricel care să treacă printr-un episod depresiv ușor? O căprioară care să aibă probleme cu stima de sine? Un câine cu tulburare anxios-fobică nespecificată? Poate un cimpanzeu cu schizofrenie reziduală? Suntem făcuți pentru a fi fericiți. Suntem creați pentru a sesiza și a aprecia lucrurile bune ale acestei lumi, lăsându-le să plece atunci când le vine vremea. Suntem făcuți pentru a ne exprima bucuria, prin cuvinte (scris), gesturi (dans), imagini (pictură), sunete (muzică). Dumnezeu a pus în noi natura Lui fericită și ne-a dat drumul în lume pentru a o împărtăși. Ți-l poți imagina pe Dumnezeu având un atac de panică? (Vai, dacă Universul expansionează la nesfârșit și îl pierde? Dacă sfârșește printr-o implozie? Nicio problemă, mâine fac altul!) Ar putea avea Dumnezeu anorexie nervoasă? (Cred că mănânc prea multe galaxii. Ce zici, doctore,

mă pot rezuma la doi asteroizi și o supernovă pe zi?) Îl vezi pe Dumnezeu suferind de tricotilmanie (tulburare caracterizată de smulgerea stelelor de pe cer)?

Eu, unul, nu. Mai degrabă îl văd euforic, extatic, hai, poate hipomaniacal. La fel sunt și oamenii, în natura lor profundă. Fericirea este înscrisă în genele noastre, probabil în acele porțiuni de pe cromozomi cu modele aparent întâmplătoare. (Intronii, căci despre ei e vorba, reprezintă 90-95% din totalitatea genelor. Nimeni nu știe ce fac. Nu chiar nimeni. Eu știu și ce fac și cum pot fi activați. Și împart această cunoaștere cu tine, deoarece fericirea de unul singur devine deprimantă. Hmm, cu problema asta s-o fi confruntat și Dumnezeu?)

Fericirea este normală. Este dreptul tău din naștere. Este natural să fii relaxat și fără griji, ca un copil sigur de iubirea părinților. Nefericirea este o boală. Este ceva anormal. S-a întâmplat însă ceva. Nefericirea s-a generalizat. S-a întins precum o pată de petrol irakian de pe un vas aparținând celei mai avansate democrații de pe glob (începe cu „u” de la „uncle Huckleberry Finn”). Acum e normal să fii îngrijorat. Să fii neliniștit în ce privește ziua de mâine. Să ai angoase. Să ai corpul contractat și rigid. (Stai cumva în fața monitorului 8 ore pe zi? Ți-ar prinde bine niște tehnici corporale, cu ceva conștientizări ca extra-opțiuni.) Să-i zâmbești drăguț șefului când spune o prostie mai mare decât clădirea în care ați închiriat birourile, la un preț indecent. Să simți că nu ești la locul tău și nici măcar nu mai ai idee care ar putea fi acela. Și să-ți mai revii un pic începând de vineri, numai pentru a o lua de la capăt de luni. Am uitat ceva? Bineînțeles. Am uitat să menționez plictiseala, cel mai nou tip de cancer, cu debut direct în stadiul terminal.

Observ însă un paradox. Societatea prosperă pe seama nefericirii. Suferința a devenit cea mai profitabilă investiție. Iată cum: stai într-o garsonieră într-un bloc comunist și ești nefericit din cauza asta. Soluția este să muncești ca un apucat și să te împrumuți la bancă pentru 30 de ani (interval în care să dai înapoi o sumă dublă). Astfel te vei muta la 3 camere și, în sfârșit, vei fi și tu fericit. Tu (un altul) ai deja ditamai vila. Dar n-ai iubită. Adică ai, însă chiar și tu ți-ai dat seama că nu-i pasă deloc de tine, fiind, în schimb, foarte atentă la conturile tale offshore. Trebuie să stea cu tine pentru că ea la casă nu are decât balcoane. Pentru siguranță îți face și un copil. Nefericirea se împarte mai ușor la trei. Altcineva este bolnav. Trăiască medicamentele și mai ales producătorii lor. (Pfii, ce lume!)

De ce să investim în prevenție, în educație, în parcuri sportive și piste de biciclete? Cine va mai cumpăra medicamente? Din ce bani își vor plăti medicii de familie leasing-ul la mașină? Și, mai presus de orice, cum vor supraviețui psihoterapeuții? Materia primă a psihoterapiei este nefericirea. Tinerii simt că e o meserie de mare viitor așa că își doresc să se formeze în ea. (Știu deja că am de lucru până la sfârșitul vieții. De fapt, mă văd și pe patul de moarte explicând mecanismele unui travaliu de doliu. Ghici al cui?)

Cultura noastră se dezvoltă pe seama nefericirii de intensitate nevrotică, cu totul eronat evaluată ca „normală”. Este ca și cum ai crede că familia ta este ok, până mergi în vizită la alta, unde oamenii își vorbesc frumos, se ascultă unii pe alții, mai ales când au opinii divergente, se sprijină și se prețuiesc. Tot ce știai despre „normalitate” se prăbușește. Te deprimi instantaneu, deoarece înțelegi

cum ți-ai risipit viața. Despre această „altă familie” îți vorbesc eu. Ea există, există cu adevărat. Eu trăiesc în ea. Suntem încă puțini, recunosc, însă nu ne plictisim, deoarece Tatăl și Mama, adică Sinele și Sinea, sunt cei mai creativi, inteligenți și iubitori părinți cu putință. Nici măcar nu trebuie să fii adoptat (birocrație, câh), deoarece ești oricum sora sau fratele nostru (risipitori, desigur).

Acum trebuie să-ți mai spun ceva. După ce îți așezi atenția pe direcția corectă (privești în direcția Sinelui, cu „ochiul” interior), vei constata, îți garantez, că începi să fii fericit. **Fericit fără niciun motiv!** Iar cei din jur vor începe să-ți pună întrebări: „Ce s-a întâmplat cu tine? De ce ești fericit?” Ambele îți vor semna că am avut dreptate. Pe de o parte, starea ta se modifică în mod obiectiv (alții observă asta). Pe de altă parte, nefericirea este atât de extinsă, încât dacă ești fericit trebuie să dai explicații. Pentru a vedea cât de absurd este totul, gândește invers: atunci când ești sănătos te întrebă cineva de ce ești sănătos? „Dumnezeule, arăți așa de sănătos, ce-i cu tine?” Nici tu nu te duci la medic: „Hei, doctore, e ceva ce nu înțeleg. De unde m-am ales cu sănătatea asta minunată?” De ce nu faci asta? Pentru că a fi sănătos e ceva natural. **Și a fi fericit este la fel de natural!** Este ciudat să întrebi „De ce ești fericit?”, după cum e ciudat să întrebi „De ce ești sănătos?” Fericirea și sănătatea sunt la fel de naturale. Nefericirea și boala arată că s-a întâmplat ceva cu armonia ta naturală. Aici trebuie să-ți pui întrebări serioase.

Sinele este fericit, tu ești în contact cu Sinele, așa că ești și tu fericit. End of story. De ce e Sinele fericit? Aaa, umbli cu chițibușuri din astea? Dacă vrei să știi de ce e Sinele fericit, atunci întreabă-l

pe el. Și eu pot să-ți răspund, însă numai dacă îmi spui de ce are triunghiul 3 laturi. Sau: de ce atomul de hidrogen are un electron? Sau: de ce mărunțelul face mere? Ai înțeles sau bat șaua ca să priceapă măgarul lui Buridan? Natura Sinelui este fericirea, tot așa cum natura luminii este luminozitatea. Iar natura prostiei este, bineînțeles, insondabilă (amatorii de scooba-diving, nu mă refer la voi!).

Într-o lume mai sănătoasă, dacă nu ai fi văzut fericit, senin, zâmbitor, relaxat, destins, liniștit, poliția ar trebui să te oprească pe stradă: „Bună ziua, sufletul la control!” Compania pentru care lucrezi te-ar trimite imediat în concediu, pe banii ei. Vecinii ar organiza imediat o ședință de terapie de grup. Nefericirea este precum o tulpină de virus. Trebuie izolată și anihilată, altfel îi contaminează pe toți. În lumea noastră, dacă ești vesel și lipsit de griji, managerul te cheamă la el în birou și îți dă preaviz. Profesorul te dă afară de la oră. Acasă, soția începe să creadă că ai o amantă. Fericirea este suspectă. Ar trebui să fie invers! Dacă urci în mașină nefericit, ar trebui să existe o alarmă care să zbârnâie. (Deocamdată e invers: alarmele de mașini au rostul de a-i scoate din minți pe cetățeni, în special pe cei care vor să se odihnească. Oare alarmele ar putea exista fără hoți? Dar ce sunt hoții dacă nu niște oameni foarte nefericiți? Cărui om fericit i-ar trece prin cap să fure ceva?)

Există și nefericire de lux. Ea stă doar la hoteluri de 5 stele, circulă în SUV și vorbește la Vertu. (Am scris bine?) La psihoterapie nu plătește 20 € ca toată lumea. Ar fi și umilitor. „Eu sufăr în valoare de 200 de euro pe ședință!” (Cred că tocmai mi-am dat cu firma inexistentă în lobul parietal. Mi-ar fi prins bine o depresie îmbrăcată la Calvin Klein

sau un impas existențial coborât direct din Rolls. Cu 400 € în 2 ore îmi rămân 18 ore pentru activități nonprofit – pe care oricum le fac, o, voi, profitorilor tineri fără de care nu pot trăi!)

Amintește-ți metafora cu oglinda. Îți propun ceva. Renunță pentru un timp la „oglinďă”. Uită-te la tine. (Nu, acesta nu e narcisism. Narcisism este atunci când te uiți în oglindă – vezi mitul lui Narcis.) Oglinda e înșelătoare (arată stânga în dreapta). Emoțiile, gândurile și dispozițiile tale sunt „oglinďă” cu care te identifici fără să știi. Acum știi. Hai, un pic de încredere în mine! În loc să te uiți în „oglinďă”, privește-te! În traducere, asta înseamnă să-ți stabilești atenția pe senzația „Eu sunt”. Nimic mai mult. Și un retardat poate să facă asta. Observă neîntrerupt această senzație. Este Everestul simplității. Nici nu știi cât ești de norocos. Printr-un complex ciudat de împrejurări afli acum cea mai puternică tehnică de realizare spirituală din toate timpurile. Și nici măcar nu te întreb ce fapte bune ai făcut, pentru a hotărî dacă meriți să o primești. Nici măcar nu te cunosc. Îți ofer pe gratis o tehnică, de fapt un fel de a fi, pentru care nu există, în compensație, suficient aur pe Pământ. De aceea este gratuită. Pentru că nu are preț. Am învățat lecția asta direct de la Sine. Când ceva are o valoare practic infinită, dă-l pe gratis (sau pe o sumă simbolică). Sinele îmi dă mie, un fel de bacterie cu sistem nervos rătăcită pe o planetă albastră, fericirea Lui și nu-mi cere nimic în schimb. La fel fac și eu.

Din nou și din nou, observă-ți Sinele, adică sentimentul de „a fi”. De nenumărate ori vei uita („te ia valul”). Revii de fiecare dată. Sinele este mereu acolo. Asta e o mare calitate pe care o apreciez la El.

Oricâte prostii aș face (oare de ce nu m-au selecționat pentru Olimpiadă?) este mereu acolo. Vreau să spun: aici. **Aici și acum!** Singurul loc în care îl poți căuta și singurul moment în care îl poți găsi. Ce-ți trebuie? **Atenție.** Ai așa ceva? Sigur că da. Orientează-o corect, altfel vei rata ținta. Știi care este termenul din latină pentru „a rata ținta”? De unde să știi, doar n-ai studiat limbile clasice! Se spune „peccatus”. Așa s-a născut un cuvânt înfricoșător: „păcat”. Ce inteligentă e limba (știa el ceva, Noam Chomsky). A nu simți Sinele, adică a rata ținta pentru că privești în altă parte este singurul păcat. Orice altceva este o greșeală minoră. Nu există nimic, absolut nimic în această lume care să rivalizeze, fie și de departe, cu eșecul întâlnirii cu Sinele tău. Ai putea înțelege de aici, mai ales dacă ai un IQ sub 120 (deși nu înțeleg cum de te numeri printre cititorii mei), că totul este permis. Ei bine, totul este permis, dar nu orice este folositor (se știe de pe vremea lui Pavel și a mesageriei către Corinteni).

Observă sentimentul de „a fi”. Fii atent. Asta e tot. Simplitatea întruchipată. Revelarea Sinelui pentru persoane ocupate. Dar și pentru leneși. Nu e nevoie să iubești Sinele. **Cum ai putea să iubești ceea ce nu cunoști?** Aici am o problemă de comunicare cu Iisus (care, altfel, îmi este foarte, foarte drag; parcă am fi rude). El zice: „Să iubești pe Domnul, Dumnezeuul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu toată puterea ta și cu tot cugetul tău”. Prietene, cum să iubești pe cineva pe care nu l-ai întâlnit niciodată, pe care nu l-ai văzut în viața ta? Nu ai cum să-l iubești pe Dumnezeu **înainte de a-l cunoaște**. Ceea ce vei iubi va fi o fantasmă, o imagine, o construcție a minții tale. Conștiința ta nu știe nimic despre El. **Este adevărat că îl conții, însă nu în plan conștient, ci în adâncurile ființei tale. Ordinea**

este următoarea: mai întâi îl cunoști pe Dumnezeu, apoi îl iubești. Îți garantez cu propriul meu creier unificat. Este imposibil să nu-l iubești dintr-un motiv foarte simplu: nu există ceva mai frumos, mai dulce, mai ușor de iubit. Crezi că cel mai mult pe lumea asta îți iubești fetița sau băiețelul? (Stai să-i vezi la „criza adolescenței”.) Este ca și cum ai spune despre un grapefruit că este dulce. Încă nu știi nimic despre smochine.

Pentru a observa Sinele nu e nevoie să-l iubești. Poate chiar să-ți fie antipatic, dacă cineva i-a făcut publicitate negativă. (Cineva? Sunt adevărate campanii.) Privește-l cu atenție. Descoperă-l. Cunoaște-l. Este ca și cum ai merge pe altă planetă (de exemplu, pe aceea de pe care am venit eu plus câțiva omuleți verzi pe care îi țin într-o cutie de chibrituri). Pe măsură ce interacționezi cu extraterestrii, tipii încep să-ți devină simpatici. Nici nu știi de ce se întâmplă asta. Pur și simplu îți plac. La fel e și cu Dumnezeu, dar cu altă viteză. Dumnezeu îți place din prima. Dragoste la prima vedere. Definitivă. Căsătorie pe loc. Așa începe povestea fericirii tale, pe care nu o va crede aproape nimeni, deoarece oamenii au făcut investiții pe termen lung în nefericire.

Nefericirea vinde foarte bine. Poți fi sigur de ea. Boala, bătrânețea și moartea absurdă, cine se poate îndoi de ele? Află că, în prezența Sinelui, boala este ceva extrem de improbabil. Bătrânețea unui om în contact cu Sinele lui este plină de înțelepciune și înconjurată de mulți tineri veniți să o soarbă. Iar moartea este ca o trecere dintr-o cameră în alta, adică ușoară și lină. Spaimele lumii moderne, la întâlnirea neanunțată cu Sinele, se topesc precum un balon de săpun. Privite retrospectiv, așa și par.

Sunt goale pe dinăuntru, adică nu se bazează pe nimic real. Doar iluzii a căror repetare la infinit le dă o aparență substanțială. Dacă a treia ureche e disponibilă, îți spun: „E o piesă de teatru”. Nimic nu e real. Nimic nu contează, cu excepția Sinelui infinit, pur și iubitor dincolo de orice închipuire.

Este cea mai simplă experiență din lume. Ai putea să o faci chiar acum (tehnică de influențare din hipnoza ericksoniană). Te-ai putea întreba dacă chiar e posibil pentru tine. În fond, cine ești tu ca să ți se întâmple una ca asta? E ca și cum ai câștiga la „6 din 49”, în fiecare săptămână, până ești arestat pentru călătorii în timp fără permis și talon. Îți spun eu cine ești. **Ești Sinele!** Eul e doar imaginea dintr-o oglindă insuficient lustruită. Ai uitat de natura ta radioasă și te-ai identificat cu o iluzie, în sensul de ceva fără realitate proprie.

În miezul ființei tale conții o cantitate inepuizabilă de fericire. Știu că asta sună supraréalist, mai ales dacă trăiești în România pe timp de caniculă (cum a fost astăzi). Verifică singur. Ascultă Sinele la urechea la care îți vorbește. (Nu asta, cealaltă!) Este ca și cum te-ai chinui să asculți ceva muzică de calitate pe unde scurte (pline de paraziți – a nu se confunda cu formația militantă cu același nume), în timp ce banda FM stă nefolosită. Așa este povestea Sinelui. După un număr nedefinit de vieți trăite în sărăcie, descoperi că ai avut mereu înăuntru tău o comoară mai mare decât toate zăcămintele de diamante din Africa de Sud. La început vei fi șocat. Apoi vei fi mirat de propria ta ignoranță incomensurabilă. Apoi vei fi îngrozit, înțelegând cât timp ai irosit fără rost (ordinea e aleatoare). Apoi vei râde. Și, din acel moment, viața ta nu va mai fi niciodată la fel.

6 august

Am o prietenă care scrie și ea o carte (o lucrare științifică, serioasă, nu ca a mea). Și pentru că nu scrie ușor m-a întrebat cum fac eu. Ce-aș putea să-i răspund? Cartea mea se scrie singură. Nu am sentimentul că o scriu eu. Bineînțeles că îmi asum responsabilitatea, mai ales dacă va fi un mare succes. (Hmm, oare ce înseamnă succes? Să te recunoască oamenii pe stradă și să nu mai poți să scapi de ei? Să fii invitat la televiziunile pe care le dețiești? Să-ți zbârnăie telefonul ca la Informații CFR? Să ai un fan club pe Internet? Să-ți apară poza în stațiile RATB?)

Eu stau în fața laptopului și ascult vocea Sinelui. Acesta este adevărul: este o carte scrisă de Sine, cu degetele mele. Pur și simplu îmi vin gândurile în minte și, cu o viteză incredibilă pentru nivelul meu de alfabetizare IT, le transcriu într-un fișier (în fiecare zi, altul; un alt prieten m-a avertizat să salvez periodic, ceea ce voi face chiar acum). Este ca și cum aș scrie după dictare. (Doar în clasa întâi mai făceam așa. Să fi regresat? Să fi ajuns asemenea unui copil? Păi, cred că e de bine. Prietenul Iisus zice în Matei 18, 2: „**Cine nu va fi asemenea unui copil cu niciun chip nu va intra în Împărăția Cerurilor.**” Îmi vine să-i dau dreptate. Eu chiar mă simt în Împărăția Cerurilor, cel puțin zilele astea.)

Dacă mă simt exploatat? Nicidecum. În primul rând îmi place ce „aud”/scriu, dar mai ales îmi place starea pe care o am când scriu. E așa de frumoasă, că nu știu când trece timpul și uit să mănânc (Csikszentmihalyi ar numi-o „stare de flux”). Aș face asta în fiecare zi. Și dacă mai sunt și foarte

bine plătit (mulțumesc, editură!), îmi vine să cer o viză de flotant, deoarece cred că am ajuns în Rai încă din timpul vieții.

Într-un fel Sinele se folosește de mine, dar nu în felul în care firma Nike (ale cărei produse nu le mai cumpăr) se folosește de muncitorii din Pakistan (oare Lotto și Adidas unde își manufacturează produsele?). În acest fel, al Sinelui, vreau să fiu asuprit toată viața. Vreau să fiu umilit, obidit, înjosit, persecutat. De ce? Este extrem de plăcut (interesantă integrare a Umbrei, ce zici?). Încearcă și tu, dar nu cu oameni. (Dacă ai încercat, probabil te-ai lămurit deja. Victimele nu-și iubesc persecutorii. Sunt dependente de ei și îi urăsc pe față sau în secret.)

Nici nu e mare lucru de făcut, doar să fiu atent la gândurile care se așează pe ramurile minții mele pentru a zbura mai departe, în câteva secunde. E o circulație ca la Ibiza, în vârf de sezon. De ce se întâmplă asta? Nu am nici cea mai vagă idee. Probabil Sinele tânjește să se exprime și, printre alții mult mai talentați, m-a recrutat și pe mine (deși nu-mi amintesc să fi fost la interviu). E adevărat, eram și sunt foarte disponibil (cred că această trăsătură este un „must”). Oare o face cu un scop? I-am pus această întrebare frontal (adică de pe lobii frontali). Mi-a răspuns. S-ar putea să ridici ușor din sprânceana mai sceptică. Îți spun totuși. Zice că nu are un scop pragmatic, ci unul **expresiv**. Vrea să împărtășească bucuria Lui nemărginită cu cineva. De aceea a creat și mai multe universuri (nu mi-a zis câte, dar a mărturisit că știe unu’ Hawking, un tip damblagit rău de tot la corp – ALS, o boală neuromotorie –, posesor al unei minți sclipitoare). Are destul de multă treabă cu manifestările astea creative ale Lui, așa că nu se plictisește deloc.

Mie povestea asta mi-a sunat mai mult ca o joacă (de fapt, nu vrea să realizeze sau să construiască ceva cu orice preț), iar El mi-a confirmat într-un fel, zicând că, deși nu e tocmai adevărul „adevărat”, e cel mai apropiat termen pentru a-i descrie activitatea. Pe mine treaba asta mă sperie un pic, dacă mă uit la copiii care se joacă fără nicio grijă pentru că altcineva le spală chioteii și le pune în farfurie păpică. Sinele m-a asigurat că nu mai are nevoi nesuferite de genul acesta (hrană, adăpost, afiliere, stimă și statut, înțelegere sau cunoaștere). Este complet, unificat, întreg. Singura lui trebuință în curs de satisfacere este de a-și exprima bucuria, frumusețea și ordinea curgătoare. Pe a treia planetă de la Soare a dibuit câteva persoane interesate de această colaborare, iar eu sunt unul dintre acești indivizi. Am fost consiliat să nu-mi fac griji cu privire la felul cum va apărea sau va fi primită cartea, să fiu, citez, „detașat”, adică să scriu pentru bucuria de a scrie, ceea ce și fac destul de conștiincios.

Acum, eu nu prea înțeleg de ce niște oameni preocupați de avansarea în carieră, de prețul mereu crescător al terenurilor sau de cele 25 de sutimi constant adăugate la dobânda interbancară ar citi astfel de baliverne (ultimul cuvânt e folosit cu duioșie). Dacă n-ar fi endorfinele astea care se dau de-a rostogolul prin capul meu, aș fi undeva la umbra unui copac, rememorând vremurile când rudele mele îndepărtate (absente de pe genogramă) făceau exerciții de „bracare”, adică trecerea unei mâini peste cealaltă în lungul crengilor din partea de jos a arborilor. (În părculețul în care îmi place să stau am depistat ceva asemănător la locul de joacă pentru copii. Oare arhitectul să fi fost o maimuță? Nu cred, totuși, deoarece primarul care a transformat

parcul în timp ce se lupta cu conjugarea verbului „a fi” are gusturi mai rafinate.)

În zilele noastre oamenii luptă pentru supraviețuire mai abitir decât vânătorii-culegători. Doar că i se spune altfel: designul carierei, management prin obiective, formare continuă, leadership. Nu am nimic cu organizațiile sau munca premergătoare „pâinii cea de toate zilele”. Am însă sentimentul acut că munca a devenit nevrotică. Munca s-a disociat de bucurie și joc aproape în totalitate. Ici și colo mai vezi câte un privilegiat al sorții, fericit să lucreze în acord cu tendințele lui naturale. În acest context Dumnezeu nu mai este o prioritate. Efortul absurd, ambiția oarbă, zbaterea fără orizont și străduința stupidă sunt noile valori. (Niciunul dintre clienții mei din multinaționale nu se duce cu drag la servicii. Ei merg acolo pentru că „trebuie” și se câștigă bine.) Pentru cine să fie interesant Sinele? Ce paradox! Este ca și cum te-ai hrăni din pubele fiind proprietarul unor dealuri pline cu livezi apetisante.

În momentul de față mă simt ca un ins norocos care a dat peste un izvor și strigă în gura mare că nu mai e necesar să bem de pe jos. (Sunt cam tari metaforele astea? Așa le și vreau. Undeva pe la 129 dB, adică imediat sub pragul durerii. Asta pentru că cele 20.000 de celule cu păr senzitiv din cohlee au adormit și trebuie scuturate un pic.) Este apă din belșug pentru toți, nu e deloc necesar să redevenim prădătorii care am fost. Competiția e lipsită de sens, cooperarea este binevenită. Nu există niciun „trebuie” exterior. Dimpotrivă, te-ai născut pentru a face anumite lucruri, pentru a-ți aduce o contribuție în felul tău personal. Cum descoperi asta? Privește-ți Sinele. Observă senzația „Eu sunt”. Fii prezent în acest moment, în

acest loc. Știu că pare greu, pentru că mintea ta s-a obișnuit să vagabondeze. Este mereu plecată, ca un prieten la care te duci și nu e niciodată acasă.

Însă tot învățul are și-un dezvăț.

Sinele nu este nici în spatele unui Cirrostratus, nici în lumea astrală a Shambalei, nici în extremitatea sudică a Mării Mediterane, unde au domnit cândva Saul, David și Solomon. Nu este nici măcar în cuvintele atinse de geniu ale lui Iisus sau în îndemnurile lui Krishna către Arjuna, cel care se cam lăsase pe tînjală (se relaxa?) și nu dorea să plece la război. **Sinele este înăuntrul tău, aici, acum.** (Oare vei învăța poezia asta până la sfârșitul cărții?)

Ia cunoștință de El (hai să mai zic și Ea) și toată viața ta va intra într-un proces de schimbare. E adevărat, **senzația „Eu sunt” este o palidă reflexie a Sinelui.** O sticlută de 0,33 litri cu apă minerală Evian nu e totuna cu izvorul Evian – les bains, dar măcar începi să-ți faci o idee. Așa începe totul. Cu primul pas. Sentimentul „Eu sunt” este primul contact cu Ființa. Aici începe cea mai frumoasă poveste a vieții tale. Tot ce s-a întâmplat până acum n-a fost decât o introducere.

Întâlnirea cu Sinele este povestea de dragoste pe care o aștepti de-o viață. Nu te teme, nu vei divorța. Este însă foarte posibil să-i dai drumul partenerului din strânsoarea anxietății tale de abandon și a geloziei care a permis antecesorilor tăi să-și transmită genele. Este ca și cum aveai o ciocolată Heidi Dark Extreme (85% cacao) și brusc descoperi fabrica din Elveția. Nici nu-ți vei neglija copiii. Dimpotrivă, ei vor crește mult mai frumos, într-o atmosferă subtilă de pace și încântare pe care doar Sinele o poate crea. S-ar putea, totuși, să simți nevoia să-ți schimbi slujba. S-ar putea să devii intens

conștient de felul în care îți blochezi potențialul creativ într-o activitate rutinieră și la fel de excitantă precum Cruella De Vil. (Cum, nu ai văzut „101 dalmășeni”?) Va urma o perioadă de tranziție, de căutări sub semnul incertitudinii. Trebuie să treci și prin asta, ajută la creștere. Dacă ai noroc, vei simți mereu asistența Sinelui, experimentată ca o încredere supremă în ceea ce se întâmplă, pentru binele tău mai înalt. Sau te vei simți părăsit. În fond, s-a întâmplat și la case mai mari. Pe cruce fiind, Iisus rostește faimoasele cuvinte „*Eli, Eli, luma sabactani?*”

El era un om și tot un om ești și tu. El și-a revelat Sinele și, părerea mea, pe care nu mi-ai cerut-o, este că la fel vei face și tu (doar că nu știu când). Vei ajunge astfel într-o companie foarte selectă din care, în afară de mine și de Iisus (poate într-o ordine inversă, totuși), mai fac parte câteva bilioane de ființe din toată galaxia plus un număr necunoscut de îngeri (nu se prezintă la recensământ, mama lor de diavoli împelițați!).

Și dacă-ți va trece prin cap să scrii ceva, ca să revin la problema de la început (on revient toujours), o vei face relaxat, ca și cum te-ai juca. Ideile îți vor curge prin axoni și sinapse, uneori atât de repede încât vei cere un time-out. Nu dispun de niciun mijloc pentru a te ajuta să-ți reprezinti ce este în capul meu acum (poate nici nu e potrivit, dacă ești o fire mai emotivă). E ceva asemănător cu povestea lui Ispirescu, „*Cele 12 fete de împărat și palatul fermecat*”, mai exact momentul în care argatul ajunge la palat: „*Sărea și el tontoroiul fără să vrea. Căci nu era chip să stea la un loc fără a sălta, când cânta muzica aia. Până și sfeșnicele și mesele și lăvișile din casă săltau. Și nici pomeneală măcar nu este ca să-și închipuiască cineva frumusețea cântărilor și a muzicii aceleia.*”

Acum, după ce am menționat tontoroii ca reper, cred că ai o nouă confirmare a ipotezei că am dat, la doar 41 de ani neîmpliniți, în mintea copiilor. Mai rămâne să-ți explic rădăcinile spirituale sau mistice ale unui alt joc copilăresc, „de-a v-ați ascunselea”, și te vei fi convins.

Sinele are o calitate pentru care îi sunt veșnic recunoscător (și la fel vei fi și tu, oricâte resentimente ai avea față de părinți). Din clipa în care intri în contact cu El, mintea devine liniștită, iar lucrurile încep să se întâmple spontan. Este imposibil ca mintea să se facă stabilă pe ea însăși deoarece esența ei este instabilitatea, adică mișcarea. **De aceea oricine încearcă să-și calmeze mintea folosind tot mintea este condamnat să eșueze.** Este ca și cum ai încerca să ștergi praful (metaforă freudiană de tip anal) folosind o cârpă plină de praf. Sau, dacă preferi fixațiile falice, ca și cum ai încerca să-ți rezolvi complexul oedipian devenind partenera de cuplu a unui bărbat cu cel puțin 12 ani mai mare ca tine. Toate tehnicile spirituale care folosesc o parte a minții pentru a îmblânzi, a civiliza, a convinge sau a controla o alta sunt din start **ineficiente**. Uneori ele creează probleme mai mari decât cele pe care încearcă să le rezolve. Călugării abstenenți lipsiți de vocație spirituală sunt chinuiți de propriile lor patimi reprimite, transformând parțial mănăstirile care îi găzduiesc în clinici. Mă gândesc, uneori, că înainte de a îmbrăca straiul monahal negru sau portocaliu, ar fi bine ca novicele să vorbească mai întâi cu un psiholog. Avem psihologi la școală, la armată, la penitenciar, de ce nu și la mănăstire? Oare câți tineri supărați sau dezamăgiți de viață ar fi recuperați și așezați pe un fâgaș mai sănătos (în sensul de potrivit) al propriilor vieți? Nu aștept acum să fiu chemat de Patriarh pentru a împărți psihologii pe

la mănăstiri ca recunoaștere a pertinentei acestei idei. Îmi aduc aminte însă de o maică-stareță, participantă la unul dintre workshop-urile mele, o femeie minunată prin gradul de deschidere a minții, dezinvoltură și bunătate. (Și în ziua de azi mă întreb cum a nimerit într-un grup alcătuit exclusiv din mireni.)

„Conflict” se numește situația în care o parte a minții încearcă să controleze o alta, în mod fals evaluată ca rea, imorală sau diabolică. Pulsivitatea nu poate fi anihilată. Emoția nu poate fi distrusă. Pentru sentimente greu de suportat nu există tasta „delete”. Toate acestea sunt energii, iar energiile nu pot fi scoase din existență, deoarece se supără pe noi legea de conservare a energiei. Îmi vei spune că tu ești deasupra acestei legi, întrucât Duhul Sfânt, Shiva sau Hibbilahiyya circulă prin tine. Opinia mea este că mai degrabă îți circulă prin creier amoniac sau lactoză sau carbohidrați (toate în exces).

Dacă ai doi copii și pe unul îl pedepsești, pentru că e mai neastâmpărat, crezi că vei avea liniște acasă? Va fi calmul dinaintea uraganului Katrina (citorii mei din New Orleans știu la ce mă refer). Soluția este să le oferi atenție amândurora, să-i accepți cu nevoile lor specifice și să negociezi. **În același fel se unifică și mintea: atunci când toate părțile se simt acceptate.** Crezi că te poți opune instinctelor? Fă-o și animalul din tine se va revolta! Crezi că îți poți impune să fii drăguț când spumegi de furie și zâmbitor când plângi în sufletul tău? Fă-o și vorbesc deja cu colegii mei mai tineri, ahtiați după clienți.

Mintea se stabilizează spontan atunci când o transcenzi, adică îți orientezi atenția asupra Sinelui. Nu știu cum se întâmplă minunea asta, dar știu sigur că se întâmplă, pe baza propriei

experiențe. Este ca atunci când un profesor respectat intră în clasă. Nu trebuie să spună nimic. Elevii se așează singuri în bănci și fac liniște. (Acest gen de profesori sunt tot mai rari în zilele noastre.)

La ce folosește o minte liniștită? Adu-ți aminte de metafora cu escadrila. (Off, îmbătrânesc. Încep să mă repet.) Mai bine imaginează-ți că mergi pe unul din bulevardele centrale ale celei mai poluate capitale din Europa vorbind la telefonul mobil, înainte de a fi făcut cancer la ureche din cauza radiațiilor. Nu auzi aproape nimic, din cauza traficului infernal. (Sartre a nimerit-o: Infernul sunt ceilalți și mașinile lor!) Tot așa, din cauza zgomotului infernal al minții tale, nu auzi ce-ți spune Sinele „la telefon”. Acum închipuie-ți că mașinile se opresc brusc. O mare liniște se așterne (așa este în fiecare noapte, în cartierul meu). „Vocea” Sinelui este acum limpede și deosebit de articulată. Draga mea, așa a fost dintotdeauna! Însă n-ai știut să-ți „oprești” mintea. În realitate, verbul „a opri” este impropriu, de aceea am folosit ghilimele. Dacă mintea s-ar opri n-ai fi decât unul dintre muncitorii care încearcă să urce o mașină într-o Dacie-papuc (sursă Youtube). Sau te-ai comporta ca și cum creierul tău ar fi asemănător cu al unui melc (100 de neuroni în cap, numărați lent). Mai degrabă „mașinile” devin silențioase, ceea ce permite Sinelui să fie auzit și „traficului” să se desfășoare în continuare. Aceasta este soluția! Corpul funcționează, mintea funcționează, Sinele funcționează. Armonie, frate!

Iată și o intuiție personală, la care poți medita în următoarele 10 vieți. **Conectarea la Sine automatizează procesele.** Chiar acum, creierul tău ia o serie de decizii importante, care îți permit să fii viu. De exemplu, calculează câte globule roșii sunt într-un

milimetru cub de sânge. Dacă sunt mai puțin de 3,7 milioane ordonă creșterea ritmului de producție, dacă sunt mai mult de 5,9 milioane comandă încetinirea. În același timp, în intestin, enterokinaza (o enzimă secretată de mucoasa duodenului) activează tripsina, care la rândul ei activează chimotripsina. Împreună, ele acționează asupra proteinelor neatacate de pepsina gastrică, degradându-le până la tripeptide și dipeptide. Asta se întâmplă în corpul tău chiar în acest moment. Evident că habar nu ai! Nici nu ai putea opera cu mii de variabile simultan. Cineva, totuși, coordonează aceste procese. Cine oare? Sinele, prin intermediul creierului.

Funcțiile biologice au fost complet automatizate astfel încât noi, oamenii, să ne ocupăm de lucruri mai interesante, cum ar fi gândirea sau afectivitatea. Iată predicția mea: cu timpul și funcțiile psihologice vor fi automatizate, în sensul că se vor desfășura fără participarea conștiinței, coordonate, cum altfel, de Sine. **Este următorul nivel de evoluție** (îmi place să gândesc în avans). Omul va avea emoții și sentimente, normal, așa cum acum are enzime. **Diferența este că ceea ce va simți va fi adecvat situației, adică în armonie cu contextul lui. Tot așa, va gândi corect și eficient, va spune exact ceea ce trebuie să spună.** Funcțiile biologice funcționează în prezent excelent și la fel vor funcționa cele psihologice în viitor. Ambele fără participarea conștiinței! Chiar acum tu faci să-ți crească părul **însă nu știi cum!** (Hai, îndrăznește să spui că nu-i așa.) Ei bine, eu acum fac „să crească” acest text fără să știu cum. Nu stau să mă gândesc decât rareori (se vede, nu?), scriu pur și simplu, fără pauze, reveniri, extensii, modificări. (Cele care mi-au cules în trecut textele, pe baza manuscrisului, pot depune oricând mărturie.)

Această „curgere” a textului e posibilă doar atunci când sunt în contact cu Sinele. Când pierd legătura mă poticnesc, textul devine greoi și plictisitor.

Cei care au mai citit din cărțile mele au avut exact această senzație de „curgere”, uneori aproape hipnotică (nu mai poți lăsa cartea din mână). Fac această dezvăluire nu din aroganță, ci din smerenie (da, sunt culmea neescaladată a modestiei). Dragii mei cititori, „fragmentele curgătoare” nu sunt scrise de mine. Sunt scrise de Sine cu mâna mea dreaptă. Această carte va fi o excepție (excepțională, poate?), deoarece e scrisă cu degete de la ambele mâini. Doar părțile vâscoase, superficiale și complet lipsite de umor îmi aparțin.

Același fenomen se întâmplă uneori cu artiștii (spunem că au fost „inspirați”). Vocabula „uneori” nu e întâmplătoare. Sinele creează frumusețe și bucurie. **Artiștii care creează altceva probabil că sunt „inspirați”, însă nu de Sine, ci de propriile lor Umbre neintegrate.** (Dacă mai fac multe asemenea afirmații decisive mă întreb dacă nu voi fi expulzat în galaxia din care am fost trimis cu intenții pașnice.)

Funcțiile psihologice pot fi automatizate, iar asta nu te transformă într-un robot. Dimpotrivă, îți pune la dispoziție timp din belșug pentru a experimenta nuanțele infinite ale fericirii, adică pentru a-ți cunoaște propria natură spirituală. Deocamdată nu poți să faci asta deoarece **nu ai timp**. De ce nu ai timp? Pentru că, de pildă, gândirea nefiind armonizată, gândești prost, iei decizii nepotrivite și consumi timp prețios pentru a repara consecințele propriilor decizii. Este ca atunci când nu te asiguri și intri în plin într-o altă mașină. Cât a durat totul? O secundă. Cât timp vei suferi din cauza acestei decizii tâmpite? Depinde cu ce viteză mergeai.

Miza acestei vieți este **timpul**. Dacă totul merge „ca pe roate”, ai timp din abundență. Timp pentru ce? Pentru a fi fericiți!

Ți s-a întâmplat vreodată să ajungi simultan cu metroul în stație apoi să urci la suprafață unde tocmai sosea autobuzul, după care să cobori pentru a urca în tramvaiul care a închis ușile imediat după tine? Asta e coordonarea de care îți vorbesc, doar că nu în afara ta, ci înăuntrul tău și nu la nivel biologic, unde s-a produs deja, ci la nivel psihologic. Nu mă întreba cât va dura procesul. Maimuțele au avut nevoie de cel puțin 15 milioane de ani pentru a se transforma în Homo Sapiens, așa că nu sunt prea optimist.

Am aflat ieri că statul Utah a introdus săptămâna de lucru de 4 zile. Ce înseamnă asta? Înseamnă că americanii din Utah din sistemul public au 3 zile libere pe săptămână. Acesta e viitorul! Dar cu ce scop? Ce faci cu acest timp? Această întrebare este prostească, probabil de aceea simt nevoia să mi-o pun. Răspuns: ca să te bucuri de viață. **Ca să faci experiența mereu nouă a Sinelui!**

Să presupunem că ai în jur de 30 de ani. Ce faci la această înmiresmată vârstă? Muncești foarte mult, desigur, pentru a achita creditul la casă plus creditul de nevoi personale făcut la altă bancă. După o zi de muncă ajungi acasă și cazi lat în pat. E posibil să muncești și sâmbăta, deoarece se plătește dublu. Și bucuria, bucuria, când e bucuria? (Parafrazare după unul dintre cele mai realiste clipuri difuzate vreodată.) Este undeva în viitor. Sigur nu este acum. Acum sunt doar organe suprasolicitate, neuroni ursuzi și un ulcer discret în dezvoltare. Visezi, bineînțeles, la acea clipă din viitor. Ea nu va veni niciodată. Creierul are un mod de funcționare afurisit: traseele neuronale

folosite frecvent, corespunzătoare unor activități sau atitudini repetate, se întăresc. Gerald Edeman a primit premiul Nobel pentru demonstrarea acestei idei. (De aceea nu mă omor după cercetarea științifică. Cere mereu dovezi solide. Tu știi deja că acel lucru este adevărat și pierzi timp prețios pentru a strânge dovezi convingătoare pentru alții, timp în care puteai face alte 10 descoperiri. Cred că aș face echipă grozavă cu o „furnicuță”. Eu vin cu ideile, furnicuța furnizează dovezile. Și tot ea se duce să ia premiul. În primul rând că sunt detașat de aceste deșertăciuni pământești și în al doilea că mai câștig timp pentru o idee nouă.)

Conexiunea neuronală devine tot mai puternică, deoarece circuitul este folosit tot mai des. Conexiunile alternative, logic, slăbesc. Este ca și cum ai fi la o răscruce. Pentru că o iei mereu la stânga, după un timp drumul din stânga va avea urme așa de adânci, încât, chiar dacă vei dori într-o zi să faci la dreapta, roțile mașinii vor face automat la stânga. „Roțile” sunt traseele neuronale consolidate. Vrei să-ți descrii consecințele? Probabil la pensie vei dori să te bucuri „în sfârșit” de viață și nu vei ști să o faci. Viața activă a fost chinuitoare, mereu pe fugă și la fel va fi viața de pensionar. Asta dacă nu cumva cazi în extrema cealaltă, a celor care vor să recupereze tot ce au pierdut, atunci când nu stau pe wc din motive de prostată. Credința mea este că cine a trăit tensionat va muri tensionat. Nu poate fi altfel. Încordarea a pătruns prin toți lobii. Cred că și măduva spinării, care e un fel de cordon nervos, este tensionată.

Te rog, examinează și alternativa relaxării. Ia-o mai ușor! Ești deja bogat. Nu ai nevoie de mai mult. „Mai mult” te va ucide. Nu în sensul clasic al scurtării vieții, ci în sensul că te anesteziază și îți blochează

mintea. Eu când întâlnesc oameni noi sunt mereu atent la prospețimea pe care o degajă. Tinerii îmi plac mult, iar copiii pur și simplu îmi iau mințile. Cu adulții nu e la fel. Cu majoritatea adulților s-a întâmplat ceva. S-au defectat. Însă cel mai grav este că ei nu știu asta. Li se pare că stilul în care trăiesc este normal. Iată iluzia. Sper să nu înțelegi de aici că sunt un adept al nopților pierdute ca modalitate de a simți că trăiești. Noptile pierdute înseamnă vieți pierdute. Pentru mine, **a simți că trăiești înseamnă natură, sport, educație, artă de calitate. Înseamnă cultură, foarte multă cultură, deopotrivă a corpului și a minții.** Mi se pare că au început să dispară oamenii seducători în sensul minunatei cărți a lui Liiceanu (2007). Cine îi mai poate ferma astăzi pe tineri? Cine îi aduce aproape de spiritul „care s-a făcut carne”? Cine te poate aduce aproape de intimitatea unei idei strălucite, aproape de un gând miraculos? Cum ai putea să-ți trăiești viața pe cont propriu dacă ai lipsit la întâlnirea cu Sinele întrupat într-o carte sau o muzică înălțătoare?

Pe de altă parte „șoarecii de bibliotecă” îmi trezesc suspiciuni. Eu iubesc corpul. Gabriel Garcia Marquez scrie dumnezeiește, însă pulsul inimii îl întrece. Corpul este lucrarea de doctorat a Sinelui. Educația care nu te ajută să fii uimit de corpul tău este periculoasă. Degeaba stai cu Dostoievski în brațe și Pachelbel în căști dacă îți tratezi corpul ca pe un accesoriu. Nu pricep cum de medicii nu sunt mistici cu toții. Corpul este așa de misterios, așa de încântător în funcționarea lui perfectă (desigur, până îl dai peste cap cu obiceiurile transmise de „turma” de care aparții). Corpul este pământul, spiritul este cerul. Iar unitatea lor ai putea fi tu. Amatorii de cașcaval antic (Platon) sau modern (Tarkovski) au nevoie să-și miște fundurile din

biblioteca cvasi-borgesiană, după cum alergătorii și gimnaștii sunt invitați la întâlnirea cu Bildungul (da, e ceva diferit de body-building). Sunt de acord, viața e scurtă, însă nu ți-ar plăcea să guști câte ceva din aceste bunătați? Oare ce-ar spune papilele tale gustative de o porție din Virginia Woolf? E adevărat, s-a sinucis la 59 de ani, aruncându-se în apele unui râu din Sussex. Ce zici atunci de Rainer Maria Rilke? Ce contează că a murit de leucemie? Poate Jack Kerouac, implicat într-o crimă, e mai mult pe gustul tău? Vezi, asta e partea bună în ce privește cultura. Întotdeauna ai de unde alege! Este ca o masă imensă, întinsă pe firul timpului, la care te poți așeza oriunde dorești în căutarea a ceva cu adevărat delicios pentru tine.

Relaxare, prospețime fizică și mentală, bucurii subtile, de natură spirituală, asta e lumea Sinelui. Este supra-abundentă, conține mai mult decât îți poți imagina sau încerca. Totul este în proporții supraumane, mai mult decât suficient, oricât de „lacom” ai fi. Uneori, când mă satur de cărți, doar stau cu corpul meu și îi ascult viața. Respir, nu mă doare nimic, sunt conștient de energia ce mă străbate. Mă întreb ce am făcut pentru a merita toate astea. N-am făcut aproape nimic, bineînțeles, sunt un pierde-vară fost șef de promoție (precizare necesară pentru cititorii mai inocenți pentru care notele încă mai înseamnă ceva). Cumva Sinelui nu pare să-i pese de eforturile noastre sisifice sau lenea meridională (ai văzut vreun grec workaholic?). Sinele are o problemă cu fericirea Lui în exces și vrea să scape cât mai repede de ea. Dacă se nimerește să fii prin preajmă, accept-o! O să mai vrei.

7 august

Ești sănătos? Îți simți corpul? Corect. Doar corpul bolnav ajunge în conștiința Eului. Nu știi nimic despre dinții tăi sănătoși. Începi să-i simți abia atunci când te dor. Îți percepi ficatul? Evident că nu, dacă funcționează bine. Îl simți dacă îl suprasoliciți, dacă ai reușit să-i blochezi canalele hepatice prin alimentația ta iresponsabilă. Dar rinichii? Când sunt sănătoși nici nu știi că sunt acolo. Bombardează-i constant cu băuturi carbogazoase, cafea și ciocolată de proastă calitate și vei simți disconfort în partea mijlocie și inferioară a spatelui. (Am o vecină cu 4 rinichi. Ea a aflat asta întâmplător, în urma unei investigații de rutină.) Ce zici de picioare? Le simți dacă stai cu ochii închiși? Scoate magneziul din alimentație și le vei simți repede, sub formă de crampe și spasme. Poate alveolele pulmonare îți sunt mai clare? Încă nu, dar fumează suficient de mult și le vei cunoaște. (Este uimitoare rezistența pe care o au la toate deșeurile și toxinele inhalate în organism.) Știi că membrele tale superioare au 64 de oase. Poate știi la modul abstract. Rupe unul și vei simți la modul „concret”, pe pielea sau, mai bine zis, sub pielea ta. Mai vrei exemple? Mai am. Dacă ești tânăr sunt sigur că habar nu ai de o glandă în formă de scoică, ce secretă un lichid subțire, semitransparent, de tip alcalin, care constituie 30% din lichidul seminal. Este prostata, pe care e posibil să o simți după 60 de ani. Dacă ești femeie, nu simți că ai avea, undeva între osul sacral și simfiza pubiană o cavitate musculară în formă de ureche în care va „locui” embrionul. Însă un fibrom uterin te va face conștientă. Nici cele 2 glande în

formă de migdală, capabile să producă celule reproducătoare și să secrete hormoni nu sunt perceptibile până la primul chist ovarian.

Cred că ai înțeles. **Sănătatea corpului înseamnă „imperceptibilitate”**. O discreție splendidă, asemănătoare cu cea a unui servitor impecabil. Corpul sănătos funcționează fără ca Eul să îl perceapă. Este atât de discret încât uiți de el. **E ca și cum n-ar fi**. De ce? Pentru că e perfect automatizat. Totul se coordonează cu totul într-o liniște desăvârșită. Aceasta este natura Sinelui pe care corpul o reflectă cel mai bine dintre toate structurile materiale. Nu există niciun fel de control conștient. Eul conștient abia dacă poate opera cu 7 variabile. Dacă ai fi lăsat să coordonezi conștient miile de procese simultane din corp în secunda următoare ai muri. Eul conștient nu are această competență. Inteligența lui este profund limitată. Sinele, în schimb, face același lucru foarte ușor, fără efort. De ce? Pentru că inteligența Lui este infinită.

Să recapitulăm: corpul este automatizat din punctul de vedere al Eului (și spre marele lui beneficiu); corpul este „condus” de Sine și de inteligența Lui fără limite. Și acum analogia. Și mintea poate fi „automatizată”, adică făcută să funcționeze armonios. De către Eu? Sub nicio formă! **Eul este cel mai mare pericol pentru funcționarea sănătoasă a minții**. Mintea armonioasă și echilibrată este mintea „condusă” de Sine, în același fel în care corpul sănătos este „controlat” de Sine. Nu am nicio îndoială că aceasta este direcția de evoluție. Oamenii cei mai avansați sunt cei care au reușit să-și „automatizeze” mintea. Folosesc ghilimele pentru a sublinia că nu mă refer

la roboți, care au și ei o minte automatizată, de data aceasta în sensul de „artificială”. Un om cu mintea „automatizată” nu este un robot, după cum un om cu corpul „automatizat” nu este un robot. Știu că ești un cititor foarte inteligent, însă am nevoie să explic acest subiect în cel mai clar mod cu putință (doar e vorba de viitorul speciei noastre!).

Poți înlocui termenul de „automatizat” cu o expresie ceva mai lungă, anume **„spontan, fără efort, adaptat și eficient”**. Doar am schimbat pălăria de pe capul lui Maria (vezi, fac versuri fără a fi în faza mea maniacală – știu, se spune „Mariei”, însă nu mai îmi ieșea rima). Astăzi, corpurile care au pierdut parțial contactul cu Sinele și s-au îmbolnăvit sunt ajutate de doctori să-și recapete sănătatea. Corpurile funcționează spontan în mod armonios și se îmbolnăvesc dacă funcționarea lor este perturbată. Mințile, în schimb, au un contact modest cu Sinele. Acest contact este numit „normalitate”. Când mințile deviază puternic de la echilibrul lor oricum precar, ele se „îmbolnăvesc” și au nevoie de „doctor”, adică de psihiatri, consilieri, psihoterapeuți sau maeștri spirituali. În esență, psihoterapeutul încearcă să fie pentru „suflet” ceea ce medicul încearcă să fie pentru corp. Spun „încearcă” pentru că niciunul, chiar genial fiind, nu poate înlocui prezența cu adevărat vindecătoare a Sinelui. **Cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru cineva este să-l ajuți să intre în contact cu Sinele lui**. Unele școli terapeutice pretind că fac asta. Mă tem că ele confundă „Sinele” cu diferite aspecte ale minții. Deși fatal limitați în intervențiile lor, medicii și terapeuții sunt de mare ajutor pentru restabilirea unei condiții psihofizice suficient de bună pentru a-ți descoperi Sinele. Deși nu

imposibil, e mai greu să-ți contactezi Sinele când ai o durere de măsea de-ți vine să te urci pe pereți (oare alpinistii au probleme cu echivalentul psihologic al danturii, altfel spus cu agresivitatea și au găsit instinctiv o formă de sublimare?) sau te confrunți cu un atac de panică, fiind sigur că vei muri în următoarele 5 minute. Sinele e mai ușor de accesat când nu-ți ghiorăie mațele, ai o slujbă bunicică și nevasta nu pleacă doar ea cu șeful la „conferințe”.

Șofatul a devenit ceva automatizat (nu și pentru mine). E ceva rău? Ai prefera să stai toată viața să cauți vitezele? În același fel, când ai de luat o decizie, ai prefera să te gândești o lună pentru a decide prost sau să-ți vină cea mai bună idee instantaneu? Asta numesc eu minte „automatizată”. Gândire rapidă și eficientă. Cui îi aparține? Sinelui, desigur. Eul este lent și adesea o dă în bară. Când vorbești cu cineva e de dorit să faci pauze mari pentru a-ți găsi cuvintele sau să vorbești fluent, ca și cum ți le-ar șopti cineva? Te-ai căsătorit cu un bărbat căruia îi sunt necesare 9 luni pentru a produce o idee anemică sau cu unul care te stimulează mental în fiecare zi? Preferi o parteneră cu reacții emoționale inadecvate (leșină când vede un păianjen)? Poate pe cineva cu o reactivitate de tip isteric?

Idei ultrarapide și emoții perfect adecvate momentului prezent, iată ce înțeleg prin minte „automatizată”, asemenea corpului. În ce altă direcție mai inteligentă ne-am putea îndrepta? Către întârziere mentală? Spre răspunsuri emoționale aiurite, confuze sau, într-o limbă mai pitorească, „tâmpite”? Nu cred. E bine că tehnologia a evoluat și continuă să o facă (chiar a început să-mi placă să scriu pe laptop), poate e timpul să evolueze și „tehnologiile” mentale.

Acest subiect mă preocupă în cel mai înalt grad acum, probabil pentru că am un contact bun cu Sinele (sper că remarci modestia adecvată). Sunt foarte interesat de felul cum poate evolua mintea omului, motiv pentru care nu prea îmi pasă de nimic din ceea ce este foarte artificial. Dacă mințile noastre nu fac un „salt cuantic” am așteptări sumbre privind viitorul (norocul meu că, trăind în prezent, nu le las să mă domine). Experimentez și inventez metode și tehnici de dezvoltare mentală (în felul acesta am devenit scriitor ca inteligență și admirabil ca simplitate și lipsă de pretenții). Viața e mai interesantă când te ridici dincolo de supraviețuire. Societatea a evoluat enorm. Astăzi e foarte ușor să supraviețuiești. Nu ai nevoie de un Mercedes. Poți folosi transportul în comun. Mercedesul este pentru statut. Dragul meu, statutul nu-ți ridică nivelul de inteligență și nu te pune în acord cu emoțiile tale negate. Poți trăi fără fructe de mare. O ciorbă sănătoasă îți rezolvă problema nutrițională. Fructele de mare sunt strigătul tău de a fi recunoscut sau iubit. Barcelona e o destinație interesantă, însă ce zici de o călătorie printre neurotransmițători? Altfel, indiferent unde vei merge, Barcelona, Beijing sau Pueblo Bonito, îți vei lua propria minte cu tine. Dacă ea nu are suficientă serotonină la București, fii sigur că nu va avea nici la Bagdad. (Cum, asta nu este destinație turistică?)

Cred că viitorul aparține celor care se ocupă acum de mințile lor (și de corpuri, desigur, deoarece nu pot fi separate). Nu în sensul că vor apărea la televizor sau vor conduce corporații de prost gust, ci că vor fi încântați de viața pe care o duc, uneori simplă, alteori complexă, însă întotdeauna proaspătă și interesantă.

Treptat, funcțiile psihologice sunt preluate de Sine. Există în circulație o expresie revelatoare: „a venit de la sine”. Așa este, e nevoie doar de o majusculă. Și exteriorul ne oferă analogii interesante. Spălatul manual a fost preluat de Indesit, Bosch și Playboy (am greșit, ultima spală doar neuronii bărbaților nesatisfăcuți de femeile lor). Se plânge cineva de existența mașinilor de spălat? Nici vorbă, toată lumea își dorește așa ceva. De ce? Pentru a scăpa de o corvoadă și a câștiga timp. Automatizarea unei activități înseamnă timp liber. Ți-ar plăcea ca viitoarea ta soție să aibă ca zestre un Volvo sau un car cu boi? Chiar într-o trăsură cu 2 cai pursânge, știi în cât timp parcurgi distanța Arad-Constanța? Crezi că se compară cu un Ferrari? (Pe șoselele din țara noastră, poate comparația nu este tocmai defavorabilă armăsarilor.) Dar un Boeing 747, în cât timp parcurge același traseu? (Nu că Taromul ar folosi astfel de avioane pe curse interne, e doar un exemplu abstract.) Faci curățenie mai repede cu o mătură sau cu un aspirator? Despre ce e vorba în toate aceste exemple? **Despre timp!** Oamenii sunt foarte interesați să obțină timp. Și ce fac cu el? **Îl pierd.** Dar asta e cu totul altă discuție.

Preluarea funcțiilor psihologice de către Sine, ca și preluarea activităților exterioare de către mașini, oferă oamenilor timp. Timp pentru ce? **Pentru a fi fericiți.** Pentru a explora starea de fericire în toată complexitatea ei infinită. Poate ai început deja să faci asta. Dacă ai stat odată pe vârful unui munte și doar ai privit în jur, fără să vorbești cu cineva, procedeu care în termeni tehnici se numește „a contempla”, cu siguranță ai simțit ceva din fericirea la care mă refer. Nici un apus de Soare

văzut de pe o bancă din parc nu este mult mai prejos. Poate ai simțit asta citind o carte minunată sau ascultând o muzică bună. Și știi ceva? Toate stările astea magnifice, după ce le-ai trăit, ți-ai dorit să se repete. Despre asta e vorba în această viață. Despre frumusețe și bucurie. Însă aceste bunuri de superpreț ale vieții nu pot fi experimentate în grabă. Nu te bucuri cu adevărat de un răsărit dacă stai cu ochii pe ceas. Îmi aduc aminte de un curs la facultate pe care îl aveam de la 8:00. Eram așa de tentat să chiulesc. Mi-a fost imposibil: eu eram profesorul.

Evoluția ne pune la dispoziție timp, adică ceva despre care Einstein a descoperit că nu există separat de materie, în același fel în care spațiul nu există separat de lucrurile pe care le conține. Spațiul și timpul sunt legate și reprezintă aspecte ale relațiilor dintre lucruri. Newton a crezut altceva și s-a înșelat. Dacă cineva, pe la 1800, ar fi spus că spațiul e extensibil sau că timpul poate curge cu viteze diferite ar fi fost considerat cel puțin un ciudat. Așa spun eu acum că mintea poate fi „automatizată”. Această spontaneitate se manifestă deja, când și când, la unii oameni. Eu mă refer la ceva integrat și stabil. Altfel e ca și cum hipofiza ar produce hormonul somatotrop și corticotropină doar marțea și joia, iar vasopresină doar în sărbătorile legale.

Creierul nostru are acest potențial, simt asta. Avem idei științifice cu totul modeste despre posibilitățile lui. Nu îmi permit să-i aștept pe cei din neuroștiințe să-mi confirme ceea ce intuiția mă informează deja că e adevărat. Timpul e o resursă valoroasă și, de felul meu, sunt cam nerăbdător: vreau să fiu fericit acum! Am gustat din experiența asta, mi-a plăcut tare mult și mai vreau. Crezi că tu

funcționezi altfel? Te înșeli, ești la fel ca mine. Diferența ar putea consta în faptul că nu știi nimic despre fericire, dacă ești cumva unul dintre naivii pe care societatea de consum l-a prins în mrejele ei și îl distruge lent, dar sigur.

Metoda pe care o împărtășesc, pe tot parcursul acestei cărți, cu tine, este de o simplitate de origine divină. Nu am inventat-o eu, nici Eckhart Tolle, nici Ramana Maharshi, nici vreunul dintre anonimii care au redactat Upanișadele. Orice copil mai mic de 5 ani o practică fără a-i fi fost explicată de cineva. Tot ce ai de făcut este să stai în **prezent**. M-am văzut azi cu o fostă studentă pe care, cu o săptămână în urmă, o stimulasem să stea în prezent. A început deja să simtă „o liniște frumoasă”! (Sper să o țină, verific săptămâna viitoare.) Este ceva așa de ușor, așa de simplu și așa de recompensator! Sper să te incit, poate chiar să te „trag” înăuntrul acestei stări pe care o experimentez. Este ca și cum cartea ar avea **un al doilea nivel de lectură, un nivel pur experiențial pe care îl accesezi spontan**. Cuvintele de la suprafață, parantezele, ironiile, informațiile sofisticate sau banale, repetițiile sau expresiile șocante nu sunt decât arta mea inegalabilă de a te ține aproape de acest nivel, cu speranța că, la un moment dat, va erupe în conștiința ta. (Nu e nimeni prăjit, a fost doar o figură de stil. Ești cumva inginer de nu înțelegi metaforele astea? Te-ntreb pentru că și eu sunt.)

Inima pompează sânge automat și o face foarte bine. Va veni o zi când mintea va produce gânduri automat și o va face foarte bine. Americanii (cine alții?) studiază deja acest fenomen. Iată experimentul Iowa, reprodus după Malcom Gladwell („Blink”, 2005): în fața ta sunt 4 seturi de cărți, de

culori diferite (2 roșii, 2 albastre). Orice carte ai trage, fie câștigi o sumă de bani, fie pierzi. Obiectivul este să câștigi cât mai mult, alegând cărți din orice set dorești. Ceea ce doar cercetătorul știe este că în setul roșu se află atât câștiguri mari, cât și pierderi mari. Pentru a câștiga, subiectul trebuie să tragă doar din cărțile albastre, unde se află câștiguri de maxim 50 de dolari și pierderi mici. Cărțile au fost așezate astfel în urma unui calcul complicat, pe care subiectul nu-l poate face, chiar matematician fiind. Cei mai mulți oameni încep să-și dea seama că e ceva în neregulă cu cărțile roșii după ce au extras în jur de 50 de cărți. Abia pe la 80 lucrurile devin clare și explicabile rațional. Acum urmează surpriza. Fiecare jucător era conectat la un aparat care măsura activitatea glandelor sudoripare din palmă (când ceva ne stresează, transpirăm). În experimentul Iowa, cărțile roșii erau „stresante”, adică nu puteai câștiga dacă ai fi continuat să tragi din ele, atras de mirajul recompenselor mari. Conștiința realiza asta după aproximativ 80 de încercări. Însă ceva din mintea tuturor jucătorilor „înțelegea” care-i faza cu cărțile roșii după numai 10 extrageri. Cum și-au dat seama oamenii de știință? Pe aparatele lor apăreau modificări semnificative ale activității glandelor sudoripare asociate cu alegerea cărților roșii. Palmele transpirau, însă jucătorii nu erau conștienți de asta.

Aceasta e **diferența dintre mintea obișnuită și strategiile ei conștiente și mintea „neobișnuită” sau „automatizată”, folosind strategii ultrarapide și eficiente**. Creierul nostru e mai inteligent decât Eul rațional, greoi și dependent de multe informații. Mintea nr. 2 comunică, desigur, cu mintea nr. 1, însă o face în modalități stranii, cum

ar fi transpirația din palme Undeva în viitor, aceste canale de comunicare vor fi mai accesibile (printr-un mecanism complex de clarviziune temporală știu deja că atunci cazinourile vor da faliment). De ce se va ajunge acolo? Pentru că unii ca noi, încă de azi, vor face **exercițiul de a fi prezenți**.

În timpul procesului terapeutic se întâmplă uneori să spui exact ceea ce trebuie, în momentul care trebuie și pe tonul care trebuie pentru a declanșa în clientul pe care îl asisti o restructurare profundă sau să intuiești la milimetru dinamica lui secretă. Simți atunci că ești într-o stare modificată de conștiință, un fel de stare transpersonală care nu este nimic altceva decât o **prezență intensă, aici și acum.** Pare ceva extraordinar, mai ales pentru neinițiați, însă nu e decât o **experiență simplă, oferită de acțiunea cu cel mai redus consum de energie din lume: aceea de a fi conștient.**

8 august

Vorbesc foarte mult despre **atenție, prezență, conștiință.** (Sper că nu te-ai plictisit. Și dacă te-ai plictisit, de ce nu dai drumul la televizor? Este mult mai instructiv. În special canalele pentru adulți.) Poate ar fi timpul să definesc conștiința. Eh, ai vrea tu! Nimeni nu a reușit asta până acum. Vreau să spun că există multe definiții, nu însă și una general acceptată, precum definiția unui chibrit, de exemplu. Un chibrit este „un bețișor de lemn având la capăt o gămălie din material ușor inflamabil, care se aprinde prin frecare”. (Cartea aceasta, ca să nu uităm de metafore, este un fel de chibrit. Te voi „frecă la melodie” cu prezența, atenția și conștiința până când mintea îți va lua foc.)

E mai ușor să spui ce nu este conștiința. De pildă, atunci când dormi și ești în starea de somn profund nu ești conștient. Nu ai nici cea mai vagă idee despre ce se întâmplă în jurul tău sau înăuntrul tău. Armata română poate cumpăra avioane de vânătoare Eurofighter pentru a se apăra de pelicanii purtători de gripă aviară, „mogulii” pot înființa universități liberale, Elodia însăși ar putea învia în direct la OTV. Nu vei ști. De asemenea, nu ești conștient nici dacă enervezi un băiat care compensează prin forța mușchilor absența inteligenței și te face KO cu o directă de dreapta. În aceeași ordine de idei, dacă te așteptai să primești un bonus de la job pentru orele state peste program și primești, în schimb, o concediere, n-ar fi exclus să leșini. Din nou nu vei fi conștient. (Îți dai seama, KO și concediere în aceeași zi? Poate că-ți dai seama, însă sigur nu știi ce înseamnă „a-ți da seama”.)

Un lucru e sigur. Conștiința este ceva profund subiectiv. Tu nu ai acces direct la senzațiile, emoțiile sau gândurile mele. Acest acces este un privilegiu al meu și nici măcar eu nu sunt mereu conectat la viața mea interioară. Reciproca este, de asemenea, valabilă. Eu nu știu ce înseamnă pentru tine să asculți „Flautul fermecat”, să aspiți la excelență în domeniul marketingului social sau să ții în mână o picătură de apă. Acestea sunt **experiențe intime**. Oricât de sugestiv sau nuanțat le-ai descrie în cuvinte, pentru mine, cel aflat în afara ta, ceva va continua să lipsească. Orice descriere este în mod necesar parțială. Experiența personală este în mod esențial privată și doar într-o anumită măsură (modestă, în opinia mea) poate fi făcută publică. Este ca și cum guvernul unei țări vinde rezervele de petrol unei companii străine cu nume din 3 litere, în baza unui contract secret. Apoi Parlamentul țării respective hotărăște să îl desecretizeze. Nu reușește complet, deoarece nu se mai găsesc paginile cu anexe (parcă au intrat în pământ, alături de rezervele de gaz ce așteaptă și ele să fie „înstrăinate”).

Dacă te uiți la X în timp ce merge cu bicicleta închiriată de la Cicloteque (vedeți, vă fac reclamă, mi-ați putea face un abonament gratuit pentru un an de zile! Altfel costă 1 RON/h plus 100 RON abonamentul) și îl vezi prăbușindu-se la o curbă luată în viteză nu vei ști niciodată care a fost experiența lui internă. Desigur, îți poate povesti ce frică i-a fost, poți chiar rezona emoțional cu el, însă nu vei simți, **ca și cum ai fi înăuntrul lui**, experiența pe care a avut-o. Nu știi cum a fost pentru el **din interior**. Poate i-ai văzut expresia de spaimă pe chip, dar nu i-ai văzut (și nici nu ai cum, oricât ai încerca) experiența spaimei. Această experiență, așa cum a

trăit-o el a fost și va rămâne pentru totdeauna **doar a lui**. Dacă ești cumva unul dintre aceia căruia îi place să-și bage nasul în experiențele altora (cum sunt eu, doar că eu sunt plătit pentru asta), e momentul să-ți bagi mințile în cap pentru că așa ceva nu e posibil (decât într-o formă parțială, fragmentară, incompletă și tendențioasă pe deasupra).

Bineînțeles, există și altceva în afara propriilor noastre minți și experiențe subiective. Acesta e motivul pentru care solipsiștii nu s-au reprodus în filosofie, sofocați de propriile lor idei neghioabe. Există adevăruri în totalitate independente de experiența personală, cum ar fi „Cerul e albastru” sau „Situția e albastră pe planeta Pământ, de când cu încălzirea globală”. Ele se numesc **adevăruri obiective**, deși se sprijină pe limbaj și pe experiența perceptivă a oamenilor. Diferența între cele două exemple este că al doilea nu e doar un adevăr obiectiv, ci și incomod.

Înainte de a fi oameni pe planeta noastră, de pildă pe vremea gigantozaurului (cel mai mare prădător de pe Pământ, cântărind 7 tone), existau cu siguranță unde de lumină reflectate de obiecte. Nu exista însă un om care să aibă experiența subiectivă a culorii albastre. Asta înseamnă că cerul nu era albastru? Ba da, doar că nu se născuse încă ochiul unui impresionist ca să-l vadă. Și cerul va continua să fie albastru (măcar uneori) și după ce specia noastră iresponsabilă va dispărea de pe Pământ ca urmare a tratamentului incorect aplicat naturii. În acest sens un adevăr este **obiectiv**. **Ceea ce depinde de persoane ca centre ale experienței se numește subiectiv**. „Afară e caniculă” e un adevăr subiectiv. Pentru o cămilă ar putea fi o temperatură optimă. „Tu ești un marc

înțelept” e ceva la fel de subiectiv. Dacă „tu” începi să mă ignori sau să mă critici te introduc rapid pe spirala transformărilor, la capătul căreia încep, în sfârșit, să-ți percep natura adevărată, anume aceea de „animal încălțat” (în Puma sau Converse?). Nu folosesc aici conceptul de „subiectiv” în sensul de „înșelător” sau „iluzoriu”. (Deși nu mă împiedică nimic.)

Toate adevărurile subiective depind de faptul că noi avem minte și conștiință. (Dacă e să-l cred pe unul Moore, tufișul american nu are prea multă minte și în mod sigur nu are conștiință.) Adevărurile obiective nu depind de mintea nimănui. De aceea ele se mai numesc **fapte**.

Dă-mi voie să-ți prezint niște **fapte**. Un tip cu adevărat ingenios, pe nume George Gallup Jr. (apud Ingram, 2008) i-a pus pe cimpanzei să se uite în oglindă, la propriile lor chipuri. (Cimpanzeii sunt rudele noastre apropiate, peste 95% din ADN fiind identic. Nu crezi? Urangutanule!) Apoi i-a anesteziat și, în timp ce frații noștri nu erau conștienți, perfidul cercetător le-a făcut un semn colorat în frunte. După această manipulare grosolană a unor ființe vii, la trezire, cimpanzeii au fost invitați respectuos să se uite din nou în oglindă (se pare că femelele nu au avut nevoie de invitație). Cei care fuseseră colorați pe frunte și-au atins-o în mod repetat, pe când cei care nu primiseră niciun semn distinctiv nu au făcut asta. A mai existat o categorie: cei care au fost însemnați, dar nu au primit oglinzi. Nici ei nu și-au atins fruntea. Experimentul lui Gallup a fost repetat pe delfini, cu rezultate identice.

Ce rezultă din el? Ceva senzational. Rezultă că cimpanzeii (nu și gorilele) au conștiință de sine. De ce? **Pentru că se recunosc în oglindă**. Aceste maimuțe își dau seama că ceea ce văd în oglindă este

chipul lor, adică asociază imaginea din oglindă cu un corp, iar corpul cu un Eu. (Nu toți cercetătorii sunt de acord cu această interpretare a faptelor.)

Și puiul de om are un moment când atinge „**stadiul oglinzii**”. La început, el nu are conștiința propriului corp. (Las la o parte faptul că până la 3 luni acuitatea vizuală este așa de slabă încât abia poate descifra expresiile faciale. Un bebeluș de o lună nu vede nimic dincolo de 15 cm și abia la 6 luni perceperea distanței se realizează pe deplin.) „Stadiul oglinzii” face diferența decisivă între eu și non-eu. Până atunci bebelușul nu se percepe diferit de mama sa. Abia pe la 8 luni își recunoaște propria imagine în oglindă, adică dobândește conștiință de sine. Vârsta de 8 luni nu e bătută în cuie. Fenomenul poate debuta ceva mai devreme și are nevoie de timp pentru a se consolida. La 2 ani poți fi sigur că asociază corpul lui cu ceea ce vede în oglindă. Dacă vrei să verifici cu bebelușul tău, fă-i un punct pe frunte cu rujul de buze și arată-i o oglindă. Dacă își duce mâna la frunte înseamnă că a atins deja „stadiul oglinzii”. E conștient de schema lui corporală, adică își dă seama că are un corp diferit de mediu. Eul s-a trezit în bebelușul tău.

O altă șmecherie este să-l așezi în fața unei oglinzi și să te apropii din spatele lui fără să faci zgomot. El te va vedea, evident, în oglindă. Dacă se întoarce spre tine, înseamnă că a înțeles rolul jucat de oglindă (acela de a reflecta imaginea corpului). Dacă nu se întoarce, încă e convins că te afli în fața lui. (Unul dintre motivele pentru care n-am făcut deocamdată copii este că n-aș rezista unor astfel de experimente. Un altul este că ar fi atât de inteligenți încât nu s-ar putea adapta la lumea în care trăim. Asta pentru că în „regatul” chiorilor este periculos să vezi cu ambii ochi.)

Conștiința, pe de altă parte, este puternic legată de limbaj. Există cercetători, mai ales cei de inspirație psihanalitică, pentru care un conținut psihic este conștient numai dacă poate fi **rostit** (oare ce-ar avea de spus aici cimpanzeii lui Gallup?). Dacă poți vorbi despre ceva ce experimentezi (o emoție, o amintire, o dorință, o așteptare), înseamnă că ești conștient. Orice reprezentare mentală pe care o poți pune **în cuvinte** aparține conștientului. Conștientizarea, conform acestor colegi, n-ar fi decât capacitatea de a **numi**, adică de „a turna” în cuvinte o experiență interioară. Ceea ce este conștient corespunde cu ceea ce poate fi gândit și, mai ales, rostit. (Nu sunt absurd să contest această idee. Cred, însă, că a fi conștient nu se reduce doar la cuvinte.)

Să-ți mai povestesc un experiment. L-au făcut Clayton și Emery de la Universitatea Cambridge și l-au publicat în prestigioasa revistă „Nature” (2001, apud Ingram, 2008). Ei au folosit gaițe pitice hoate, niște păsări care trăiesc în America de Nord (mai exact, în sud-vestul acesteia) și care nu se numesc întâmplător „hoate”. Iarna, ele fură semințele altor păsări care, evident, au trudit pentru a le aduna (de unde se vede că lipsa de respect pentru munca altuia, indiferent dacă e ceva de natură fizică sau intelectuală, are rădăcini adânci în trecutul nostru evolutiv). Ce-au făcut perversii de Clayton și Emery? I-au dat unei gaițe pitice o tavă cu viermi delicioși plus una cu nisip, în care să-i poată ascunde. După ce își potolea foamea, gaița cumpătată ascundea în nisip viermii rămași, chiar dacă era urmărită de o altă gaiță. Este ca și cum tu ai pune în frigider („nisipul” modern) cârnița de porc din care te-ai înfruptat, sub privirea îngăduitoare a soțului tău vegetarian. Nimic ieșit din comun. Doar că n-am

terminat. După ce gaița matoră pleca, protagonista lua viermii din locul în care îi ascunsese și îi **ascundea în alt loc**. Implicațiile acestui gest sunt amețitoare. Ele arată că pasărea infractoare manifestă **un tip de conștiință**. De ce? Pentru că, pe de o parte, părea să-și amintească de situații sociale din trecut (când ea însăși a furat viermii, semințele sau ghiindele altor păsări, inclusiv păsări din propria ei specie). Pe de altă parte, pentru că avea o reprezentare a viitorului, punându-se în locul altcuiva („Dacă plec, gaița asta care se uită acum la mine ar putea face exact ceea ce am făcut eu altădată. Voi preîntâmpina acest pericol mutând viermii în altă parte”). Evident că gaița nu-și spune aceste lucruri în mintea ei (sau poate le spune, însă noi nu avem cum să știm asta deoarece experiențele ființelor vii sunt personale). Important este că se comportă ca și cum le-ar spune. **O trăsătură semnificativă a conștiinței este capacitatea de a-și reprezenta viitorul. O alta este „simțul eului”**. Întrucât gaița pitică dă dovadă de amândouă („Tu, care ești din aceeași specie cu mine, adică ai o caracteristică pe care o am și eu, anume aceea de a fura, după ce eu plec, mi-ai putea scoate viermii de unde eu i-am ascuns și tu ai vazut. Nu voi permite să se întâmple lucrul acesta nedrept, așa că îi ascund în altă parte.”), îmi pot imagina despre gaiță că dispune de o formă de conștiință. Cu toate acestea, mă aștept ca pe divanul unui psihanalist să tacă mâlc.

Nu la fel de tăcut este papagalul Alex, devenit faimos grație unei dresoare pe nume Irene Pepperberg. Alex a dovedit în mod clar că se comportă ca și cum ar fi conștient, deși, poate, în sinea lui, nu se gândește la asta. Lui Alex i s-a arătat unul din fructele lui favorite (acaju, frutul unui arbore din regiunea

tropicală a Americii, din care se face mobilă pentru cei care nu pot merge dacă nu au Prada în picioare). Acest fruct a fost ascuns sub un recipient, sub privirea scrutătoare a lui Alex. Apoi i s-a distras atenția într-un mod absolut mișelesc. În acest interval acaju a fost înlocuit cu alt fruct, mai puțin gustos. Când Alex a avut un moment liber, s-a uitat imediat sub recipient. Nu doar că a fost surprins să găsească altceva, ci și furios (gurile rele spun că nu a mai vorbit cu Irene câteva zile). Și ce-i cu asta, te-ai putea întreba. Oho, experimentul arată că Alex a fost capabil să-și reprezinte, undeva în mintea lui de papagal, ideea că un obiect, chiar dacă dispare, încă mai poate fi prezent. Ți se pare ceva simplu? Asta arată că nu știi prea multe nu despre animale, ci despre psihologia copilului. Până la 8 luni, niciun copil nu deține conceptul de „permanență a obiectelor”. Dacă îi ascunzi jucăria sub pernă, astfel încât să vadă asta clar, el renunță să o mai caute, fără a fi supărat. De ce? Deoarece jucăria pur și simplu nu mai există pentru el. Copilul aflat în stadiu senzoriomotor încă nu poate înțelege că ceva poate fi prezent, deși în afara câmpului vizual. Ei bine, un papagal precum Alex poate să înțeleagă asta. Interesant este că un bebeluș de 10 luni va căuta jucăria în locul în care a văzut că ai ascuns-o. Însă, dacă o ascunzi după aceea în cu totul alt loc, sub privirile lui, o va căuta tot în locul în care a găsit-o prima dată. Este ca și cum ai căuta o cheie pe care ai pierdut-o în Herăstrău doar în Cișmigiu, deoarece acolo ai pierdut-o și ai găsit-o prima oară. (La un alt nivel, nu ai senzația ciudată că există oameni care n-au depășit stadiul 1 de dezvoltare a inteligenței?) Abia după 12 luni copilul începe să caute obiectul în ultimul loc în care l-a văzut.

Dar partea cu adevărat spectaculoasă a experimentelor cu Alex abia acum urmează. Simpaticei papagal i s-au dat 7 obiecte diferite prin culoare, formă și material. Sarcina lui era să identifice culoarea unuia pe baza formei (de exemplu un triunghi) și a materialului (lemn). Papagalul a făcut 6 opțiuni greșite. La reluare, a dat din nou cele 6 răspunsuri greșite posibile. Vei spune că e normal, păsările sunt proaste. Însă Alex nu a fost prost, ci pervers (din motive necunoscute). El ar fi nimerit răspunsul corect pur și simplu din întâmplare, dacă nu și-ar fi **propus** cumva să greșească **în mod conștient**. Cu alte cuvinte, papagul știa care este culoarea și a ales în mod intenționat greșit, de 12 ori la rând. Aceste experimente cu Alex au fost publicate pentru prima oară în „American Zoologist” (2000, apud Ingram, 2008).

Nu știm, evident, dacă animalele au conștiință. Totuși, evenimente din viața de zi cu zi, mai ales dacă ești iubitor de animale, pot sugera că au. Și chiar dacă au, nu știm în ce constă experiența conștientă a unei pisici thailandeze sau a unui cocker din Drumul Taberei. Ceva ne poate consola: lucrul acesta nu-l știm nici la oameni.

Conștiința umană fiind prin excelență individuală, niciunul dintre noi doi nu știe dacă, atunci când spunem că semaforul e „verde”, ne referim de fapt la același lucru. Cum e posibil să fac o asemenea afirmație? Iată de ce: nu există nicio modalitate de a compara experiența „verdelui” la mine cu cea a „verdelui” din conștiința ta. Pur și simplu acceptăm, de comun acord, că „verdele meu” și „verdele tău” sunt aproximativ același lucru. Această înțelegere e remarcabilă din punct de vedere practic, întrucât ușurează traficul. Diferențele de detaliu între cele

două conținuturi ale conștiinței sunt probleme pentru psihologii și filosofi cu vulnerabilități obsesive, nu și pentru șoferii mereu grăbiți ai zilelor noastre.

Conștiința este intim legată nu doar de limbaj sau memorie, ci și de atenție. În principiu, ești conștient de un lucru la care ești atent. Invers, nu se află în câmpul conștiinței tale acele lucruri asupra cărora conștiința ta nu este focalizată. Simons și Chabris sunt doi psihologi care au dovedit în 1999 (apud Ingram, 2008) până unde se poate ajunge cu neatenția. Filmulețul pe care l-au făcut a devenit faimos printre specialiști sub numele de „Gorile printre noi”. Experimentul era simplu: subiecții se uitau la niște indivizi care jucau baschet, trei contra trei. Unii erau îmbrăcați în alb, ceilalți în negru. Sarcina subiecților era de clasa întâi: să numere pasele uneia din echipe. La un moment dat, un complice deghizat într-o gorilă trecea prin grupul de jucători, fără să-i deranjeze. Vizibilitatea în cadru era de 5 secunde. La sfârșitul exercițiului subiecții erau întrebați dacă au remarcat ceva ieșit din comun. Rezultatele au fost aceleași, deși experimentul a fost reluat de mai multe ori: 50% din participanți nu au văzut gorila. Când filmul video a fost reluat, au fost șocați de propria lor orbire. Într-o variantă mai „hard”, gorila se oprea, se întorcea spre cameră, se bătea cu pumnii în piept și abia apoi pleca. Totul dura 9 secunde. Câți crezi că au remarcat-o? 50%, desigur. Așa funcționează magnifica noastră conștiință. Suntem „orbi” la lucruri evidente, pur și simplu pentru că suntem concentrați pe altceva. **Realizarea Sinelui**, ca să revin la subiectul central al acestei cărți, nu este nimic altceva decât **reorientarea atenției asupra a ceva**, Sinele, ce este prezent deja în „câmpul vizual”. De când este prezent? Dintotdeauna.

Gorila a stat 5 secunde. Sinele stă o eternitate. Însă ca și în experimentul lui Chabris și Simons, e nevoie de cineva care **să-ți atragă atenția**. Acest cineva, dacă nu te superi, sunt eu. Eu vin și te trag de mânecă. „Privește gorila, privește gorila!” Mă rog, nu sună prea apetisant, dar astea sunt limitele metaforei. Fii atent la „Eu sunt”, privește-ți Sinele, asta îți propun de 8 zile (în sistemul meu de referință) și o voi mai face cel mult încă 7. Sinele este chiar aici, chiar în acest moment. Este senzația de „a fi”, separată de orice identificare. Stai cu ea și vei simți „o liniște frumoasă”. Aprofundează această experiență și în viața ta va pătrunde o bucurie inefabilă și mereu nouă. Îți spun adevărul. Am și un interes egoist, recunosc. Populată cu oameni mai fericiți, planeta aceasta e un loc mai interesant.

Te întrebi, mă gândesc eu punându-mă acum în locui tău, cum e totuși posibil ca Sinele ăsta, care stă exact în centrul conștiinței de atâta amar de vreme, să rămână imperceptibil. O fi „orbirea din neatenție” un mecanism psihologic real, dar parecă ar mai trebui să fie ceva. Într-adevăr, mai e ceva. E vorba de un mecanism pe care îl poți intui dacă te pricepi la neurofiziologia ochiului. Ar trebui să te pricepi dacă ai luat bac-ul. (Sau educația din liceu, ca să reiau o analiză mai veche, a fost minunată, doar că lipsește cu desăvârșire, nene Iancule?)

Lumina emisă de un corp trece prin corneea și cristalin și formează, pe retină, o imagine inversată a obiectului privit. Celulele retinei transformă aceste informații vizuale în impulsuri nervoase care circulă spre creier prin nervul optic. Ei și, ce legătură au toate astea cu evoluția spirituală, fericirea nemărginită și alte asemenea „aberații” mistice? Of, trebuie să-ți explic totul, ca la copii mici! Retina este o membrană fotosensibilă dispusă în

fundul ochiului. Celulele vizuale situate în axul retinei se numesc „conuri” și percep culori, deoarece conțin 3 pigmenți (roșu, albastru și nu, nu galben, ci verde). În jurul regiunii centrale sunt situate bastonașele. Ele nu percep culorile și intervin în vederea crepusculară, când lumina ambientală este slabă. Dacă îți place contabilitatea, află că sunt 6 milioane de conuri și 120 de milioane de bastonașe. Și dacă ești femeie, află că ai mai multe conuri ca mine din următorul motiv: genele pentru conuri sunt pe cromozomul X, iar femeile au doi cromozomi X (ai înțeles, Obliv?). Ca urmare a acestui imens avantaj genetic, femeile percep semnificativ mai multe nuanțe decât bărbații (eu încă mai confund magenta cu fuchsia). Neuronii care pleacă de la fotoreceptori sunt un fel de fire care trebuie să treacă și ele pe undeva în drum spre creier. Și pe unde crezi că o iau? Direct prin retină. Cum e și firesc, în acea regiune a retinei e un fel de gaură, unde nu există niciun fel de senzori de lumină. Această gaură în vedere se numește „pată oarbă”. De ce nu o sesizăm? Deoarece creierul e șmecher. Explorarea vizuală este o succesiune de fixări de 300 milisecunde și salturi numite „sacade” (de ordinul a 20 milisecunde, deci extrem de rapide). Ochii se mișcă, însă vasele de sânge care alimentează neuronii și fotoreceptorii („cablurile”) nu se mișcă. Iar ceea ce nu se mișcă niciodată este ignorat, tocmai pentru că e tot timpul acolo. Acesta e unul dintre motivele pentru care percepțiile noastre vizuale nu conțin vase de sânge și o mare pată neagră, indiferent ce am privi. Creierul a „ales” să le ignore, tocmai pentru că sunt mereu acolo și nu se mișcă. Mmm, ți se pare ceva cunoscut? Mai știi pe cineva care este **tot timpul aici și acum**? Cineva pe care îl ignori? Cineva care pare să nu fie deoarece „nu se mișcă”?

9 august

Am folosit cu succes (așa îmi imaginez) metafora oglinzii pentru a descrie relația Sinelui cu „realitatea”, fie ea fizică (materială) sau subtilă (mentală). Oglinda este materia ajunsă la un anumit grad de organizare sau pur și simplu mintea capabilă să reflecte corpul așezat în fața ei (Sinele) sub forma unei imagini. Imaginea este și nu este reală. Este reală deoarece este o parte perceptibilă a realității (oricine își poate vedea imaginea în oglindă, cu excepția orbilor). Într-un alt sens, mai filosofic, nu este reală, adică nu are o realitate de sine stătătoare, ci depinde de altceva, anume de corpul așezat în fața ei. Acesta este sensul metafizic pe care îl folosesc unele tradiții spirituale orientale (hinduse și tibetane) atunci când fac afirmații de genul „lumea nu este reală” sau „lumea este o iluzie”. Deoarece au fost luate ad-litteram, aceste idei au fost greșit înțelese și, bineînțeles, respinse. Nu cred să fi existat un maestru autentic („realizat”, în jargonul spiritual) care să fi susținut cu convingere că un papuc nu este real și asta din simplul motiv că s-ar fi găsit negreșit un discipol care să-i ardă una peste față, producându-i o durere cât se poate de reală. Nici eu, care nu sunt un maestru, dar nu sunt nici un discipol, nu neg realitatea lumii înconjurătoare. Ar fi absurd. Îmi plac lucrurile absurde numai în măsura în care sunt învecinate cu paradoxul împăcării contrariilor sau pot servi ca material umoristic. Așa că, în continuare, când mă voi referi la ceva ca fiind **ireal**, te rog, amintește-ți că **am în vedere faptul de a-și întemeia existența pe altceva, pe o serie de alți factori, condiții sau cauze**. În acest sens, **singurul care are cu adevărat realitate**

este Sinele sau Dumnezeu sau Ființa, în raport cu care orice alt fenomen, obiect sau ființă individuală sunt iluzii sau, dacă vrei un termen mai blând, **expresii sau manifestări temporare**. Dacă suntem pedanți, putem numi Sinele „realitatea absolută” (ceea ce nu se schimbă, nu se divide în ceva mai mic, nu depinde de timp sau de circumstanțe, nu poate fi gândit sau formulat în cuvinte sau simboluri), pentru a numi experiența mereu schimbătoare, în contrapondere, „realitate relativă”. Absolutul și relativul, Sinele și lumea, Realitatea și iluzia, Majuscula și minuscula – iată polii încercărilor mele caraghioase de a vorbi despre lucruri care mă depășesc.

Aceste convenții fiind stabilite, mă simt mai destins acum să afirm despre Eu că, de fapt, nu există. **Eul este o iluzie**. Eul este imaginea Sinelui reflectată de minte (sau de creier, dacă votezi cu materialistii). Sentimentul de „a fi”, pe care îl experimentezi, nu vine de la Eu, ci de la Sine. **Eul crede că îl produce singur**. Este ca și cum strugurele ar crede că a apărut separat de vița de vie. Nu poți să nu râzi de o asemenea absurditate (de aceea oamenii care îl neagă cu vehemență pe Dumnezeu îmi sunt simpatici, mă distrez de minune cu ei). Imaginea din oglindă crede, își creează și, mai ales, își menține singură existența. „Mi-am luat viața în propriile mâini!” Serios? Și mâinile de unde le-ai luat, mă rog? Te întreb realmente interesat, pentru că știu că nu ești în stare să faci să descrească un milimetru de unghie. „Eu sunt pe picioarele mele!” Bravo, cocostârcule! Și picioarele, pe ce stau? Cumva pe pământul aflat complet în afara controlului tău? A nu se înțelege din aceste ironii nevinovate că-i îndemn pe oameni, și mai ales pe tinerii care mă citesc prin metrou, să renunțe la sentimentul de control asupra vieții lor.

Acest sentiment este sănătos în limite rezonabile. Însă el nu este mai mult de ceea ce chiar numele îi spune: un sentiment și nu o realitate. **Singura realitate este Sinele, iar orice altceva este un joc, mai plictisitor sau spectaculos, în funcție de imaginația jucătorilor**. Ca orice joc, naște învingători și învinși, însă doar temporar, până când se strâng cărțile pentru a se împărți iarăși. Uneori vei izbândi, alteori vei pierde. Acesta este **jocul etern al polarităților** pe care chiar că nu ai niciun fel de control. Asta înseamnă că oricât de mult ți-ai dori să câștigi și oricâte sfori ai trage în această direcție, în cele din urmă vei pierde (câțiva creatori de imperii, care mă citesc din planul astral, dau acum aprobator din capetele lipsă). Și mai înseamnă că, dacă nu ți-ai propus să câștigi, ci doar să participi, te-ai putea trezi cu o medalie atârnată de gât. (A început Olimpiada și încă din prima zi un chinez a omorât un turist american, după care s-a sinucis. Nimeni nu știe de ce, poate cu excepția agenției de voiaj CIA.) Sfatul meu este să joci frumos. Respectă regulile jocului și, dacă trișezi, măcar fă-o frumos! Par obsedat de frumusețe? Chiar sunt (acolo s-a concentrat natura mea obsesională). Merită să-ți dorești să câștigi, să te bucuri când reușești și să plângi dacă ai pierdut. Păstrează însă, într-un colț al minții tale, ideea că jocul nu are nicio realitate. Jocul este efemer, la fel ca și viața ta (tu, Eul). Medaliile se uzează, iar lacrimile se șterg. Cei care a fost unii ieri strălucesc azi, iar cel care a cules toate aplauzele azi va fi uitat mâine. Rolurile se schimbă mereu, după legi secrete, pe care oamenii încearcă să stabilească un control intelectual, vorbind despre efort susținut sau constrângeri karmice. În realitate, nimeni nu știe de ce se petrec lucrurile într-un anumit fel, deși se vor găsi mereu o serie de bursuci care să pretindă asta. (Faptul că unii se numesc „analiști”,

cuvânt ce vine, prin mișcări etimologic-peristaltice, de la „anal”, cred că ține de umorul cosmic. Deoarece cum altfel am fi putut asocia mai repede o analiză „profundă” și un șir de idei grandilocvente cu inversul unui lucru de dulceața rahatului?) Jocurile sociale nu diferă cu mult de jocurile copiilor. Au câștigat în complexitate, e adevărat, dar au pierdut în prospețime. Recompensele s-au extins, însă la fel au făcut și sancțiunile (dacă pierzi poți să te deprimi, să te îmbolnăvești „de inimă rea” sau să mori de-a binelea în cel mai brutal joc inventat până azi, anume cel „de-al războiul”). Dacă stai pe margine și te uiți, la un moment dat te plictisești sau uiți de anxietatea de performanță și „te bagi”. Dacă refuzi să participi, Universul, după o vreme, te ia și te duce într-un loc special, un fel de atelier de reparații. Aici te întâlnești cu echivalentul terapeuților de pe pământ, cu diferența că, în loc de barbă sau mărgelce, au conștiință extinsă și, în plus, te costă și mai puțin.

Eul este o limitare a Sinelui, un fel de **contractie**. Metafora oglinzii ne ajută din nou. În timp ce corpul din fața oglinzii (Sinele) este o realitate tridimensională, imaginea din oglindă (Eul) este o realitate bidimensională. Această trecere de la 3D la 2D este ceea ce numesc eu o „contractie”. Cum se poate reveni la Sine? Ia să vedem, meriți apelativul de cititor isteț? Bravo!!!! Sinele se contractă pentru a deveni Eu („și Cuvântul s-a făcut trup”), iar **Eul se relaxează pentru a deveni Sine**. (Știi, mă gândesc acum că explic lucrurile așa de clar încât, dacă la finalul acestei cărți nu ești iluminat, ceva trebuie să fie fundamental greșit în acest Univers. Hi, acum am observat, „fundamental” este o combinație de „fund”+„mental”.)

Întrebarea care a chinat multe capete dornice de înțelegere a temeiurilor ultime ale lumii

este cum de a putut Sinele renunța la starea Lui de fericire cosmică pentru „scrâșnirea dinților” din planul material. Tocmai asta e ideea! Dumnezeu poate orice. Și care ar fi cel mai provocator lucru pentru El? **Să uite asta!** Dacă tu ai avea miliarde de dolari și, în termenii realității fizice, ți-ai permite orice, dar ai fi și un tip curios pe deasupra, nu ți-ar plăcea să experimentezi cum e să fii sărac? Mai ales că n-ai fost niciodată, întrucât, la nașterea ta, tati întorcea deja banii cu lopata pentru zăpadă. Ce joc extraordinar, ce provocare ieșită din comun, cum i-ar fi putut rezista? Așa a început totul. Este ca și cum tu, arhimiliardarul, ai adormi pe o băncuță în parcul de la Baykonur și la trezire nu ai mai ști cine ești. Identitatea ți-a fost ascunsă. Te uiți în jur și nu înțelegi ce-i cu tine aici, nu înțelegi limba pe care o vorbesc cei din jur. **Oare nu este asta nașterea?** Tu, posesorul unei averi exorbitante, nu știi cine ești. Nici bebelușul nu știe. Avea ta continuă să fie a ta, e păsurată în conturi la care doar tu ai acces. La fel sunt resursele copilului. Amândoi o luați de la zero. Urmează o călătorie fascinantă, o călătorie de cunoaștere (o hartă și un profesor de geografie ar fi instrumente utile). **Cine sunt eu?** Este marea întrebare a tuturor oamenilor, pusă în forme uneori raționale, alteori stranii, însă presând mereu din centrul ființei și apărând în conștiință în toată încărcătura ei dramatică sau sub o sumedenie de măști, construite nu din lut, ci din angoase, incertitudini și sentimente de gol. Cu un pic de noroc, cineva te va recunoaște și îți va spune: „A, tu ești miliardarul acela. Vai, dar ce rău arăți!” Bineînțeles ca nu îi vei crede. Tu, miliardar? Trebuie să fie o glumă proastă. Posibilitățile tale sunt modeste, trăiești de pe o zi pe alta, ți-e teamă de viitor. Totuși,

exact același lucru îți spun și eu: **Tu ești miliardarul acela!** Posibilitățile tale sunt infinite. Crezi că nu le ai pentru că ți le limitezi singur prin ideile tale greșite despre realitate. Sinele se uită în oglindă și crede că este imaginea din oglindă. S-a limitat singur. A pierdut o dimensiune. Nu a pierdut-o în realitate, ci nu mai este conștient de ea. Își ignoră propria natură. Este un rege devenit pescar, căutând hrană în marea al cărei proprietar este.

Dacă tu ai avea un timp infinit la dispoziție nu ai experimenta absolut totul din lumea ta? Și, după ce ai epuiza toate posibilitățile lumii în care trăiești (poate chiar mai devreme), care ar fi ultimul lucru neexperimentat? Singurul lucru care a mai rămas de experimentat este să fii ceea ce nu ai fost niciodată. Anume cine? **Altceineva!** Cum îți iese scamatoria asta? Într-un singur fel: uitând cine ești (în termeni mai tehnici, separând memoria de conștiință). Și, odată ce ai uitat cine ești, cine ai putea fi? Oricine. Orice. O bacterie din gura unei studente la stomatologie. O broască râioasă în curtea unui ministru plin de bube în cap. O balenă eșuată la Universitate. Un electron din capul unui conferențiar pe teme de spiritualitate. O virgulă într-un text. Orice. Nu există limite. Reflectează un timp la această ofertă. Am uitat să-ți spun un lucru important. În timpul jocului „de-a altceineva”, identitatea reală poate fi oricând descoperită. Ea nu este anulată, ci ascunsă. Cam asta e tot. Distracție frumoasă!

10 august

Ai văzut vreodată un câine încercând să-și prindă coada? Concentrat, perseverent, dar și supărat din cauza nereușitei? În mod cert ai văzut dacă nu ești pinguin sau focă. Ce este amuzant și în același timp trist la aceste animale și încercările lor dramatice? Ideea că succesul le-ar putea servi la ceva. Din acest punct de vedere, oamenii nu mi se par îndepărtați de prietenii lor cu număr dublu de picioare. Știu că aceasta este o afirmație aproape eretică, dar crezi că-mi pasă de părerea ta?

Dacă oamenii ar avea coadă, sunt sigur că ar încerca să și-o prindă. Evident că nu pot demonstra asta, însă pot demonstra altceva. Prin încercările lor de a fi fericiți, oamenii sunt în aceeași categorie cu prietenii lor credincioși. De ce spun lucrurile astea grave? Ce altceva aș putea spune în urma unei priviri de 360 de grade în jurul meu? Oamenii încearcă să prindă (citește: să înhațe, să pună laba, să apuce cu dinții) ceea ce, prin esența lui, nu poate fi prins. Binele cel mai înalt, la el mă refer. Fericirea. Fericirea pe care încerci să o prinzi sau să o găsești fuge de tine. E ceva incredibil. Te apropii ușor, cu grijă și exact când ești gata să pui mâna pe ea a tulit-o. Însă tu ești tenace și încerci din nou. Și din nou. În funcție de felul cum îți este recaptată serotonina în creier, perseverezi sau renunți. Uneori chiar simți ceva între degete („coada” din analogia cu rudele lui Colț Alb sau Lassie, vedeta TV a copilăriei mele), numai pentru a descoperi, dezamăgit, că te-ai înșelat: Ileana Cosânzeana este hipersensibilă, iar Făt-Frumos vrea să aibă întotdeauna dreptate.

Dacă aş ţine un curs despre „Psihologia Fericirii” (facultăţile au cursuri încă îndepărtate de viaţa reală), aş începe cu o definiţie negativă: „Numesc fericire ceea ce nu poate fi prins”. Rezultă de aici că nu poţi fi fericit? Nicidecum. Rezultă doar că „metoda prinderii” ca formă de a experimenta fericirea este absurdă. Cu toate acestea, este extrem de populară, în ciuda eşecurilor colective lamentabile. (Din motive care îmi scapă, acţiunile şi gesturile absurde sunt îndrăgite de oameni, indiferent de sex, naţionalitate sau nivel de educaţie). Fericirea pe care o cauţi se îndepărtează de tine cu viteza luminii (de fapt, chiar mai repede, deşi unii fizicieni de modă veche nu ar fi de acord). Este ca şi cum tu ai fi un electron şi ea tot un electron. Electronii se resping între ei, deoarece au aceeaşi sarcină electrică. Dacă nu-ţi convine comparaţia (nu admiti că ai avea ceva negativ), imaginează-ţi că eşti proton. În acest caz fericirea va fi tot un proton. Doar particulele cu sarcini electrice de semn opus se atrag şi, regret să te informez, tu şi fericirea ta nu răspundeţi acestei condiţii. Sper să poţi schimba perspectiva şi să iei partea bună din afirmaţia precedentă. Tu şi fericirea nu sunteţi diferiţi, ci identici. Şi ştii de ce? Pentru că **fericirea este natura ta profundă**.

A alerga precum un ghepard după fericire sau, la polul celălalt, a te târî asemenea unei râme sunt strategii condamnate eşecului de la bun început. Însă nimeni nu crede asta. Oamenii cred că, dacă vor avea bani, case, maşini, femei frumoase, haine scumpe, titluri, diplome, aplauze sau orice altceva din afara lor investit cu valoare vor fi fericiţi. Uneori au nevoie de foarte mult timp pentru a admite că s-au înşelat. Fericirea le-a scăpat printre degete. Nu e

nimic surprinzător. A căuta fericirea în afara ta este ca şi cum ai încerca să pui picioare unui şarpe. Nu doar că nu vei reuşi, dar s-ar putea şi să faci cunoştinţă cu colţii şi limba lui bifurcată.

Să ne gândim puţin la succes. Literatura de tip motivaţional şi trainerii motivaţi de ideea unei maşini mai bune te învaţă ce să faci pentru „a avea succes”. Crezi că a fi preşedintele unei corporaţii, adică un adevărat „om de succes”, te va face fericit? Ai vorbit cumva şi cu medicii sau psihoterapeuţii lor? Ah, iucrurile acestea „din spatele scenei” nu ţi s-au spus. Oare de ce? Cei care promovează reţetele succesului corporatist sau social ar putea fi mai oneşti. Însă ei nu sunt decât ipocriţi sau, în cel mai bun caz, ignoranţi bine-intenţionaţi. Succesul în societatea modernă, care este în mod indubitabil **nevrotică** (asta o spune un ins, *moi*, care studiază nevrozele), mai are o faţă, pe care oamenii de succes o ascund cât pot de mult. Succesul întors pe partea cealaltă se numeşte boală fizică, eşec în rol parental, viaţă personală distrusă, uneori refugiu în alcool sau stupefiante. Succesul nu a fost şi nu va fi niciodată echivalent cu fericirea. Îţi voi spune însă un lucru surprinzător: fericirea conduce la succes! Un om fericit şi împăcat cu sine poate avea succes în mod natural, fără MBA la o universitate fandosită, fără nopţi nedormite şi fără muşchi posteriori lînşi cu devotament (şi fără servicii sexuale, off, cum am putut să uit). Când eşti în contact cu natura ta adevărată şi faci ceea ce-ţi place, aşa-zisul succes sau semnele lui exterioare vin singure către tine. E posibil chiar să nu ţi le doreşti (pe mine mă enervează) şi te trezeşti cu ele. Succesul nu te face mai fericit. **Dacă nu eşti deja fericit succesul te**

îmbolnăvește, iar dacă ești fericit succesul nu mai contează! Așa că, dacă vrei să fii fericit (și sunt sigur că vrei) scoate-ți din cap ideea de succes. Pune altceva în loc. Am o ofertă bogată. Îți recomand discriminarea, conștiința, înțelegerea propriei minți, cercetarea sinelui, claritatea percepțiilor. Pentru niciuna din ele nu trebuie să plătești pe cineva (decât poate la început, dacă ignoranța ta e de dimensiunile CN Tower din Toronto). Succesul ca mijloc de a atinge fericirea nu este decât un obstacol serios în calea scopului tău legitim. Te-ai născut pentru a fi fericit. Te rog, fii inteligent și concentrează-te pe asta! Succesul va veni după aceea. Poate nu vor scrie ziarele despre tine sau nu vei fi proprietarul unei vile în Aviatorilor. Însă neuronii tăi vor sărbători și-ți vor mulțumi în „presa locală”, editată de betaendorfine și anandamidă.

Cred că motivul principal pentru care oamenii nu găsesc fericirea (separat de discuția cu învățatul în jurul cozii) este că nu au o idee corectă despre natura ei. Cred că oamenilor nu le este clar **ce este fericirea**. Ei bine, poate ar fi timpul să le spun eu, nepotul lui Einstein. Dacă ți-a crescut deja nivelul de expectație e momentul să-l cobori. Nu știu. În materie de conținut al fericirii sunt mai ignorant decât o algă de mare. Știu însă altceva. **Știu ce are de făcut o ființă umană pentru a fi fericită.** Din acest punct de vedere, practic sunt „doctor în fericire” (iar cartea pe care o citești este lucrarea de doctorat, publicată cu ISBN).

A fi fericit este o problemă de orientare a atenției. Sună cunoscut, nu? Ia să vedem, dragi elevi, a rămas ceva în hipocampusul vostru? Da, tu cea din prima bancă! Așa fetiță, pentru a fi fericit

este necesar să deplasezi atenția de la Eu către Sine. Pentru asta nu e nevoie să te duci **nicăieri**. Acasă la tine, în tramvai, într-un mall și chiar la școală Sinele îndelung ignorat poate fi readus în centrul atenției. Eu fac asta în acest moment, când scriu. Cu cei doi ochi mă holbez în calculator și cu „al treilea”, adică cel interior, îmi „privesc” Sinele. Acum, nu că aș fi narcisic sau ceva asemănător, dar chiar e foarte frumos. Și al tău este foarte frumos. Numai că tu nu-l privești, pentru că nu te-a învățat nimeni. Toți „învățătorii” tăi te-au stimulat să privești în afara ta, ca și cum această metodă le-ar fi adus lor fericirea. **Fericirea este înăuntrul tău și este totuna cu Sinele tău.** Reține asta. Și mai ales verifică. Fii un adevărat om de știință. Poate spun prostii mai mari decât Empire State Building, clădirea al cărei acoperiș e păzit pentru a împiedica sinuciderile oamenilor profund nefericiți. Sau poate spun adevărul gol-goluț. Consideră ideea mea o ipoteză și verific-o practic. Pune-mi ideea la încercare (nici măcar nu este a mea, am redescoperit-o ca atâția alții). Nu te costă nimic, nu ai nimic de pierdut. Însă poți câștiga totul. (Ce zici, îți place când îți vorbesc în „afacereză”?) **Fericirea și Sinele sunt sinonime. Sunt în singura fuziune sănătoasă. Sunt singurele suflete-pereche din acest Univers și din oricare altul paralel sau virtual.** Și sunt atât de aproape. Mai aproape decât respirația. Mai aproape decât bătăile inimii. Mai aproape chiar decât această înțelegere intelectuală. **În centrul Eului tău.**

O eroare curentă făcută de oameni este aceea de a identifica fericirea cu plăcerea. Există categorii diferite de plăcere. Plăcerea unei mese gustoase (plăcere de tip gustativ) este altceva decât

plăcerea unui film bun. Plăcerea de a-ți trage una peste bot e diferită de plăcerea unei calomnii. Plăcerea unei mângâieri (contact de tip kinestezic) nu se compară cu aprecierea venita din partea unei autorități pe care o respecti. Plăcerea unei drumeții se deosebește de plăcerea unei călătorii printre integrale Riemann.

Cu toate acestea, a căuta plăcerea pentru a fi fericit este ca și cum ai bea apă cu zahăr pentru a-ți potoli setea. (Am evitat să numesc o marcă de băutură carbogazoasă ca nu cumva să se supere celelalte.) Plăcerea vine la pachet cu durerea. În primul rând, plăcerea atinge un prag de saturație. Câte plăcinte cu mere poți înghiți? La un moment dat ți se va face rău. De câte ori poți asculta, în aceeași zi, o melodie? Dacă nu se revoltă centrii tăi auditivi, sigur te dau vecinii afară din țară. Câte minute să te săruți cu iubita ta? Te vor dura falcile după 10 minute.

Ființa noastră funcționează pe bază de praguri. Unii oamenii le au mai sus, alții mai jos. Însă nu există om fără praguri senzoriale, emoționale sau intelectuale. Dacă nu ți-e clar conceptul de „prag”, înlocuiește-l cu cel de „limită”. Sau privește-ți frigiderul: când temperatura din interior crește peste 3-5 grade, termostatul frigiderului nu mai „suportă” asta și comandă, pe un ton care nu lasă loc pentru negocieri, transferul termic al energiei spre exterior, exploatând fără milă o substanță numită refrigerent. Inițial s-a folosit ca refrigerent amoniacul. Pentru că era toxic, din anii 60 a fost înlocuit cu CFC (clorofluor carburi). S-a renunțat și la acestea prin anii 90, la protestele stratului de ozon. Acum se folosesc hidroclorofluorcarburi (HCFC) și încă nu se știe cine suferă.

Plăcerea este limitată de structura sistemului nervos. Și asta încă nu e tot. Plăcerea furnizată în mod repetat de același obiect (ciocolata, vaginul, prima pagină, cifrele de pe card) conduce la atașament (pe care psihologia budistă îl numește „suferință mentală”), iar atașamentul este ultima stație înainte de dependență, peronul pe dreapta, imediat cum intri în salon. Echivalată în mod eronat cu fericirea, plăcerea conduce direct în brațele surorii ei gemene, durerea.

Aici intră în scenă filosofii și observațiile lor pătrunzătoare. Epictet, în antichitate, își învăța deja discipolii stoici despre fericirea de moment adusă de lumea exterioară. Dar înaintea lui Ecleziaștul rostise niște cuvinte încărcate cu o asemenea forță încât au ajuns până la Bob Dylan: *„.....am văzut că în toate este numai deșertăciune și goană după vânt și că nu este nimic trainic sub soare”* (Ecleziastul, 2, 11). Ce-aș mai putea comenta? Această frază conține mai multă înțelepciune decât toate revistele glossy. Nimic nu durează în lumea în care trăim. Ești frumoasă și te simți bine. Îți place de tine (și altora, bineînțeles). Apoi îmbătrânești și frumusețea se duce. Te ofilești vizibil, nu înainte de a ridica standardul de viață al lucrătorilor din industria cosmetică, poate chiar al unui specialist în chirurgia estetică. Începe să te doară felul în care arăți. Nu-ți trecea prin fermecătorul cap, când erai tânără, că această suferință este inevitabilă. Pentru că n-ai avut multă minte, te-ai identificat cu frumusețea ta, iar acum, când o pierzi, simți că pierzi ceva din identitatea ta. Este ca și cum ți-ai pierde o ureche (aceea la care n-ai auzit că frumusețea e trecătoare, ca orice altceva).

Totul vine și pleacă în această lume. Mai ai îndoieli? Tu însuși vei pleca la un moment dat. Ce poți să faci? Să nu te identifici. Dar la câtă maturitate spirituală ai, cum aș putea să-ți cer asta? Tu ai o stare pe care o evaluezi ca „bună” sau „plăcută” și te identifici cu ea. Ce înseamnă că te identifici? Înseamnă că te agăți de ea, lupți ca să o păstrezi când ea începe să plece. Ți place o femeie, iar ea se retrage din viața ta. Și tu ce faci? Tu escaladezi Mont Blanc-ul prostiei și te agăți de ea. O păstrezi obsesiv în mintea ta și o compari cu cea care îi urmează. Evident că imaginea din capul tău este superioară realității din fața ta. Așa că suferi în sinea ta ca un câine și o faci să sufere și pe noua ta parteneră, care nu se simte recunoscută. Și ce-ai face dacă ai fi o idee mai înțelept. Acelei femei minunate care a plecat i-ai da și tu drumul. Pentru că atunci când cineva pleacă din exteriorul tău, pentru a rămâne în stare de armonie, trebuie să plece și din interiorul tău. Ești trist când pleacă, e firesc, însă asta e tot. Ea poate să rămână în amintirea ta, însă nu mai face parte din prezentul tău. Ți se pare că îți propun să fii crud? Nici pe departe, te invit să fii inteligent. **A fi inteligent înseamnă a trăi în contact cu ceea ce este prezent.** A fi tălâmb sau, dacă vrei, tontoman înseamnă a trăi în trecut sau în viitor. Hmm, nu cred că ești unul dintre cititorii mei. (Mergeai cumva pe stradă și ți-a picat cartea din cer? Trebuie să vorbesc cu cei de-acolo să renunțe la acest tip de distribuție „head-to-head”.) Acum câțiva ani am pierdut o sumă de bani (și acum sunt convins că mi i-a șterpelit un pitic). Mi-a părut rău câteva zile. Am aflat astfel cât eram de identificat. Tu de cât timp regreți o pierdere? Aceea este intensitatea

identificării tale. Sper să nu înțelegi de aici că „a fi detașat” înseamnă a nu suferi în urma unei pierderi. Aceea nu este „detașare”, este blocaj emoțional sau lipsă de sensibilitate. Cu alte cuvinte, ești fie frustrat, fie psihopat. Inteligența emoțională nu produce maimuțe vesele, care se tem să-și plângă pierderile. Nu creează însă nici victime neajutate, incapabile să-și revină după o pierdere.

Plăcerea nu durează, e adevărat, dar nici durerea nu este veșnică. Ele se succed una alteia, precum ziua și noaptea. Ai încercat vreodată să faci ziua să stea pe loc astfel încât să nu se facă noapte? Păstrând proporțiile, cam asta ar însemna să te cramponezi de o plăcere (sau o suferință, mecanismul psihologic este identic). Unde este plăcere va fi durere și invers. După ce ai urcat și ai ajuns în vârf trebuie să cobori. După ce ai alergat trebuie să te odihnești. Totul trece, la un moment dat, în contrariul lui (un chinez taoist ți-ar putea explica asta mult mai bine ca mine). Există, totuși, ceva care transcede această lege a schimbării polare. Fericirea. Fericirea nu apare și nu dispare. Cu toate acestea, nu este niciodată aceeași. Nu te poți plictisi. Neuronii nu au praguri cu inscripția „suficient”.

A vorbi despre fericirea inepuizabilă (spre deosebire de hidrocarburi) nu-mi este tocmai ușor. Este ca și cum aș încerca să pun în cuvinte sunetele dintr-o limbă necunoscută, în absența unui dicționar. Nu vrei, mai bine, să te convingi singur? Indiferent ce aș spune, mintea ta analitică, nu foarte diferită de a mea, va avea ceva de obiectat, se va îndoi, va mârâi în front. Verbul „a se îndoi” mi se pare impresionant de sugestiv. El arată cum din „unul”, printr-o simplă operație mentală, apar „doi”.

Înțelegerea intelectuală nu poate fi altfel. Intellectul este o structură construită pe polaritate. Fericirea este dincolo de cele 4 mari principii ale logicii: identitatea, necontradicția, terțul exclus și rațiunea suficientă. Ea poate fi „înțeleasă” în același fel în care „înțelegi” ce gust are un strugure. Este ca și cum mintea ar avea, în planul superior al cunoașterii, un echivalent al percepției. Este o cunoaștere directă, imediată, ce pare a conține, cumva înfășurat, o structură perfect logică. Ai înțeles ceva din varza asta de Bruxelles?

Hai să ne gândim altfel! Imaginează-ți apa limpede a unui lac într-o zi de vară. Sus pe cer, Soarele în tranzit prin semnul Leului. Tu vrei să afli câte ceva despre Soare și începi să-i studiezi imaginea reflectată pe lac. (Apropo, știai că sunt oameni pe glob care asociază încălzirea globală cu un fenomen produs mai degrabă de creșterea temperaturilor din Soare decât de comportamentul uman iresponsabil? Dacă Soarele e de vină, putem continua să tăiem pădurile liniștiți și să nu investim în energii neconvenționale, consumând tot cărbunele, gazul și petrolul, adică produse ale naturii cu o vârstă mai mare de 200 de milioane de ani.) Evident că nu e o idee bună. Este ca și cum ai dori să afli mai multe despre sexualitatea adolescenților întrebându-i pe părinții lor. Pentru a descoperi proprietățile Soarelui trebuie să studiezi Soarele. Imaginea lui, chiar perfect reflectată de apă, nu-ți va servi la nimic (decât, poate, la o baie de neuitat).

Îți amintești metafora cu oglinda? (Te mai întreb din când în când pentru a verifica nivelul de Alzheimer.) Soarele este Sinele, imaginea din lac este Eul. Degeaba studiezi Eul. Asta fac psihologii.

Orientează-ți atenția către Sine. Asta fac psihologii interesați de cercetarea spirituală, frizerii familiarizați cu Sahasrara Chakra, ORL-iștii atrași de nectarul divin, șoferii dăruiți traficului celest, în general orice persoană intens preocupată de evoluție, cu alte cuvinte maxim 10 indivizi din Uniunea Europeană. Lacul nu știe nimic despre Soare. Cam asta este întinderea ignoranței Eului. De bună seamă că însăși această carte este un paradox, din moment ce e redactată de un Eu. Știu că orice aș spune despre Sine este incomplet sau neadevărat, atunci când nu e ciudat sau contradictoriu, de aceea sper, mai degrabă să fiu degetul care arată spre Sine. „Privește, privește, ce frumos!” „Unde, prietene, că nu văd nimic?” „Acolo, acolo, în direcția aceea!” Este ca și cum ți-aș arăta constelația Vulturului, vecină cu cea a Delfinului. Nu o poți vedea cu ochii mei. Este necesar să privești tu. Și un mic amănunt, distilat dintr-o enormă experiență de contact: dacă te uiți ziua după stele, ai șanse mici să le vezi.

Tot ceea ce Eul știe despre fericire este o reflexie îndepărtată a ei. Cu toate acestea, e mai bună decât nimic. Opiniile și credințele Eului sunt locul cel mai bun pentru a-ți descărca tendințele analitice, predispoziția naturală a minții de a fi sceptică sau lipsită de entuziasm. Religiiile sau filosofii spirituale inventate de oameni mă atrag numai prin potențialul lor metaforic, prin capacitatea de a surprinde, în parabole și povești, ceea ce nu poate fi spus, misterul imposibil de elucidat de la baza vieților noastre. Religia în al cărei spațiu m-am născut nu mă ajută prea mult în acest sens, cu excepția notabilă a lui Iisus, cel care și-a unificat creierul înainte ca neuroștiințele să știe ceva despre

asta. Budismul, în schimb, este mult mai ofertant, în special budismul Zen. Nici taoismul nu este de lepădat. Și când voi ști mai multe despre sufism, evident că o să-mi dau imediat cu părerea. (Ați auzit, Sohrwardî, Attar, Ibn Arabi și Jalaloddin Rumi? Aștept să-mi faceți o vizită!)

Eul încă nu și-a dat seama că efortul de a căuta fericirea este absurd. Fericirea o ai deja, nu trebuie să o mai cauți. Dacă o cauți începi să o pierzi. Căutarea ta o tulbură. **Pentru că fericirea este deja aici, misiunea ta este să fii atent.** Ai pierdut dacă privești „acolo”, în exterior. Privește „aici”, în interior. Observă totul cu atenție de detectiv nefumător. Observă senzațiile, emoțiile, ideile, dorințele. Îți poți imagina ceva mai simplu? Se numește **meditație**. A fost descoperită de mulți oameni, de-a lungul secolelor (la cât este de simplă, nici nu mă miră). A primit nume savante, făcute să te gândești că e ceva deosebit de complex, rezervat unor inițiați. Ai auzit de învățăturile **dzogchen** din tradiția Nyingma? (Hmm, deși nici eu nu știu prea multe, un fost coleg simpatic de la facultate îmi spunea Adi Tibetanul. Probabil pentru că nu beau decât apă plată, exemplificând astfel unul din cei trei factori determinanți din budism, anume „atașamentul”.) Meditația este prezentată și în sutrele din Pratyabhijnahridayam, care sunt în sanscrită, așa că, dacă nu știi limba, ești scos de la porția de fericire. Cum spuneam, din sufism nu am cunoștințe, cu excepția celor 99 de nume ale lui Dumnezeu care trebuie recitate în timpul unei meditații mai serioase (școlile hanafită și maturidită, pe care le menționez pentru a epata, afirmă că numele sunt egale ca importanță, pe când școala

teologului Al Ashari crede că există totuși o ierarhie, primul nume fiind Allah).

La ce e bună meditația? Aproape că nu folosește la nimic, dacă excludem faptul că începi să experimentezi iericierea. „Și asta e puțin lucru?”, parcă citesc între sprâncenele tale. Ei bine, nu e cine știe ce, având în vedere că a fost cu tine mereu. Mai repede decât o stare de încântare, care va apărea negreșit, la un moment dat, se instalează o liniște minunată, un fel de sentiment că Universul este ok și orice s-ar întâmpla, cu tine sau cu el, este spre binele tuturor ființelor. Mintea rațională va sări imediat din bârlogul ei prefrontal și te va avertiza că nu e o idee prea bună să crezi asta, mai ales dacă ai salariul minim pe economie și o nevastă amoroasă de Louis Vuitton (bietul om, pe vremea când producea geamantane pentru soția lui Napoleon al III-lea și ducesa de Winsor, nu visa că, peste mai bine de 100 de ani, va fi stăpân peste Christian Dior, Givenchy, Kenzo, Guerlain, Zenith și Amour).

Nu ai cum să mă crezi, mai ales dacă lupți cu anxietatea socială, agorafobia sau ți-e teamă de Mickey Mouse. Îți spun totuși: această pace a existat dintotdeauna înăuntrul tău. De ce nu ai simțit-o? Pentru că nu i-ai acordat atenția ta. Pentru că ai încercat să o „dobândești”. Pentru că nu ți-a spus nimeni ce comoară conții. De-asta!

După ce începi să meditezi se întâmplă ceva interesant cu liniștea aceasta: nu numai că se extinde, dar încep să o simți și alții în preajma ta. Este ca și cum ai avea o „atmosferă” compusă nu din oxigen sau „codoi”, ci din liniște. Nu te teme, nu vor intra oamenii din jurul tău în transă. Însă cei mai sensibili vor simți ceva special. Adesea nu vor ști ce.

Liniștea, pacea, calmul, seninătatea, bucuria, fericirea subtilă, acestea sunt câteva din conținuturile Sinelui tău. Nu-ți dorești să devii conștient de ele? Nu ți-ar plăcea să simți un miez interior de pace chiar și atunci sau mai ales atunci când lucrurile din jur o iau razna? Fericirea care se bazează pe ceva exterior e amestecată, în inconștient, cu teama de pierdere. E normal să fie așa. Nimic din ceea ce este exterior nu durează. Chiar pământul pe care stă casa ta se poate mișca (la un cutremur) sau prăbuși (la o alunecare de teren). Nimic din exterior nu este sigur. Te mai îndoiești? Înseamnă că ești foarte tânăr. Pregătește-te pentru o serie de deziluzii. Părinții pe care îi iubești vor muri. Părinții pe care îi urăști vor muri și tu vei rămâne cu sentimente neexprimate. Iubitul tău va uita într-o zi de aniversarea relației voastre. Partenerii tale îi va cădea cu tronc un bărbat original, cu o viteză proporțională cu înălțimea turnului de fildeș în care o ții. Copiii vor crește și un bizar vânt al memoriei va șterge tot ce ai făcut pentru ei. Din exterior se numește „nerecunoștință” sau „orbire temporară”, din interior se numește „nu ți-am cerut să faci asta pentru mine” (însă ce-ar fi fost fără ele?). La firmă va apărea într-o zi unul mai competent, a cărei moarte o vei dori în timp ce îl saluți cuviincios. Vama Veche va râsuna de manele. Pe față îți vor apărea riduri scârboase, pe care le vei acoperi tot mai greu, în ciuda ajutorului gratuit oferit de L'Oreal (marcă introdusă în 1910 de un chimist francez care a înțeles că natura nu mai poate fi înșelată cu grăsimi de șopârle și excremente de rândunică). Liberalii și social-democrații își vor da mâna pe sub masă. Bush va continua să apară la televizor. Cd-urile vor dispărea, așa cum au dispărut

casetele audio, benzile de magnetofon și dinozaurii. Într-o bună zi vei înțelege toate lucrurile astea. Sau poate nu. Poate vei muri fără să înțelegi, situație destul de tristă pentru Univers, care a pompat în tine resurse fără a genera măcar un flash de conștientizare. (Îl înțeleg pe Dumnezeu când distruge universurile prin implozie controlată. Orice risipă poate fi tolerată până la un punct.)

Fericirea este starea ta naturală, pe care nu ți-o poate lua nimeni. Maxim ce pot face cei din jur este să fie roși de propria lor invidie, să te denigreze, să-ți găsească nod în papură (și nimeni nu e perfect), să te evite, să te arate cu un deget acuzator, dar bont, să-ți pună o etichetă flatantă dacă știi să o citești pe invers (dacă nu știi te învâț pe gratis. Sau pe inversul lui gratis?), să denatureze ceea ce spui sau faci și, dacă sunt chiar lipsiți de imaginație, să te crucifice. Partea bună este că pentru oricare din aceste alternative antipatice există o compensare naturală, adesea asociată cu oameni care se simt atrași de tine și care par a avea în comun faptul că sunt capabili de gândire independentă.

Dacă nu ești convins că fericirea este starea ta naturală **privește orice copil**. Copiii se află, încă, în starea lor naturală, așa că sunt pur și simplu fericiți, fără a filosofa prea mult pe tema asta. Ai văzut vreun copil în genunchi la biserică? Ai văzut vreun copil stând în lotus, cu privirea în strabism convergent? Cunoști vreun prichindel izolat într-o chilie? Ai văzut un grup de puradei adânciți într-o reflecție fenomenologică? Eu încă nu, deși îmi place enorm să-i privesc (și uneori să mă prostesc asemenea lor). Copiii manifestă spontan ceea ce au deja. Problema lor e că vor fi intoxicați cultural, iar

fericirea le va fi acoperită de griji, angoase, neajutorare, critici, nemulțumiri, respingere și exigențe stupide. Pe mine școala m-a prins în malaxorul ei la 6 ani și, până să realizez pe deplin, m-a transformat deja în membru adaptat al societății. (Ca să mă răzbun, m-am făcut profesor și a fost rândul școlii să intre la tocat. Între timp mi-am rafinat metodele, așa că urmează o serie de surprize.)

Ești un pic sucit dacă întrebi pe cineva „De ce ești fericit?” Tu de ce ai ochi albaștri? De ce ai urechi? De ce nu dormi în copaci? Fericirea există fără motiv. Sinele există pur și simplu. Fericirea este „substanța” din care e făcut Sinele, pe care Mendeleev nu s-a priceput să o așeze în faimosul lui tabel pe care toți l-am uitat. **Fericirea este fără cauză, fără început și fără sfârșit.** Nu o poți cumpăra, chiar dacă ai toți banii din lume. Nu o poți pierde. Nu depinde de nimic din afara ta. Ideea că ai nevoie de un anumit om sau de un anumit lucru pentru a fi fericit este cea mai eficientă rețetă pentru o porție dublă de frustrare. Îți poți imagina destinul societății de consum dacă mai mulți oameni se vor convinge de asta? Știu că nu se va întâmpla, însă nu e reconfortant să fantasmăm puțin? Să ne imaginăm hypermarketurile desființate și înlocuite cu parcuri? Industria publicității reorientată spre promovarea lecturilor de calitate și a muzicii bune? Fabrici întregi închise și transformate în locuri de joacă pentru copii? Ce vremuri, ce moravuri!

Este simplu și în același timp complicat să fii fericit. Este simplu deoarece **fericirea se află la purtător.** Este complicat deoarece, pentru a o simți, **trebuie să renunți la iluzii.** Și cum să faci asta dacă iluziile fac parte deja din identitatea ta?

Dacă ai început să-ți spui o poveste pe care realitatea o invalidează constant, dar la care nu renunți pentru că este „a ta”? Ai nevoie de o doză de curaj pentru a accepta că valorile după care te-ai ghidat pentru a fi fericit (banii, statutul, prestigiul, puterea, sentimentele altor oameni) se potrivesc scopului tău la fel de mult ca rochia de mireasă pe corpul grațios al unei femele-hipopotam. Tot ceea ce am enumerat aduce o satisfacție temporară și frecvent superficială. Cel mai bun film de dragoste nu rivalizează cu ceea ce tu însuși simți în inima ta, pentru o femeie reală. Amețeala pe care ți-o dă sentimentul de a fi apreciat de un amfiteatru plin a dispărut fără urmă a doua zi. (Am trăit experiența asta, de mai multe ori. Criticii mei erau blocați în trafic.) Ceea ce vine din exterior aduce plăcere, după care vine și factura cu dezamăgirea, teama sau pierderea. Aceasta este viața, o combinație mereu schimbătoare de dulce și amar, punctată de momente acre sau sărate în exces. Viața mai are însă un secret, pe care îl descoperă celor născuți pentru a doua oară (și de aceea inocenți), un secret pe care îl strig, iată, în gura mare, cu riscul de a face laringită. (Sau „daringită”? *Maladie produsă de generozitatea fără discriminare.*)

Un studiu fascinant al lui Brickman (1985, apud Gilbert, 2008) demonstrează cum, la un an de zile după eveniment, marii câștigători la loterie (milioane de dolari) reveneau, în medie, la nivelul de satisfacție inițial. Îți vine să crezi? Probabil că nu. În acest caz trebuie să-ți fac niște dezvăluiri despre creier. Richard Davidson, despre care poate vei mai auzi în această carte, a arătat (1994, apud Gilbert, 2008) cum, din punct de vedere neuronal, plăcerea vine mai mult din apropierea de scopuri decât din

atingerea lor. Altfel spus, **drumul contează mai mult decât capătul lui.** (Dacă ești în tren, privește pe fereastră. Acela e drumul!) Bucură-te de călătorie! (La capătul ei, ca să-ți ridic cu un metru nivelul de anxietate, s-ar putea să nu se afle nimic.) Davidson a identificat circuitele neuronale din cortexul frontal stâng responsabile pentru plăcerea asociată fiecărui pas care te apropie de destinație. Este ca și cum ai avea vezica plină și nu te poți „ușura” decât undeva la capătul unei scări cu 50 de trepte. Fiecare treaptă pe care o depășești în viteză, apropiindu-te de scop, îți creează plăcere. În sfârșit, ajungi și execuți treaba cea mică. Vei fi încântat? Nu, vei fi, la propriu și la figurat, ușurat. Ți-ai dorit cu pasiune ceva? O rochie scumpă? O mașină inaccesibilă? O vacanță în Caraibe? Și, când în sfârșit le-ai avut, cât a ținut „fericirea”? După câte minute ai început să te îngrijorezi că poate nu-ți stă bine? Să strâmbi din nas pentru servirea de la restaurant? Să te temi să nu găsești mașina bușită în parcare? Davidson arată cum activitatea electrică din „creierul stâng” are un vârf scurt în momentul atingerii scopului după care totul intră în normal. De ce? Pentru că nu destinația era esențială, ci călătoria până la ea.

În afară de acest principiu, numit uneori al **progresului**, mai există și principiul **adaptării**. Este tot un principiu neuronal. Neuronii noștri răspund puternic la stimulii noi, apoi se obișnuiesc, declanșând mai rar potențialul de acțiune. Stările constante nu sunt prea interesante pentru neuroni. Schimbarea, în schimb, poate conține informații esențiale pentru supraviețuire. De aceea nimic nu se compară, ca intensitate, cu experiența îndrăgostirii. Celălalt este un teritoriu neexplorat, pe care îl

descoperi cu plăcere. După 7 ani de trait împreună, neuronii încep să fie de altă părere. Acesta este motivul biologic pentru care milionarii de la loto se întorc la nivelul de fericire anterior câștigului. După ce „explodează” de câteva ori (o casă nouă, alte haine, renunțarea la vechea slujbă, mese costisitoare cu prietenii), neuronii revin la tiparele lor cunoscute. Norocosul continuă să simtă o anumită plăcere privindu-și contul, dar chiar și aceasta se estompează în timp. Dacă ești un împătimit al jocului, sigur vei spune că la tine va fi altfel. E firesc să spui asta. Intervine un alt mecanism, psihologic de data asta. Este acel mecanism care te face, invariabil, să crezi că tu ești mai bun decât media, evidențiat de ingenioase experimente de psihologie socială.

Pentru a verifica în propria viață principiul progresului, fă următoarea experiență: prima dată când mai primești un sms de la o persoană dragă sau semnificativă din alt punct de vedere, nu-l deschide imediat. Lasă să treacă o oră, două, cinci și observă cum te simți. (Trimite-mi un sms cu rezultatele. Promit să-l deschid după șase luni.)

Aș mai nota ceva în legătură cu starea de fericire. Este un fenomen, de asemenea, verificabil. Contactul cu propriul Sine are un efect curios asupra circumstanțelor exterioare. Lucrurile încep să se așeze în viața ta, cumva de la sine. Rectificare: de la Sine. Nimeni nu poate spune cum se întâmplă asta. Poate se întâmplă pentru că mintea ta devine mai echilibrată și începi să iei decizii mai bune, care îți sprijină viața. Poate Sinele tău se află într-o relație secretă cu lumea din jur și acționează, într-un mod misterios, în favoarea ta. Poate se produce un soi de integrare între tine și mediul tău, astfel încât să nu

mai funcționați pe poziții antagoniste. C'ert este că uneori lucrurile **curg** în mod evident în favoarea ta și asta fără ca tu să miști vreun deget. Când observ acest fenomen în viața mea, rămân cu gura căscată de fiecare dată, în ciuda principiului adaptării. Sinele pare să vegheze asupra ființelor, cumva în felul în care oceanul are grijă de valurile lui. E adevărat, nu întotdeauna ceea ce înțelege Eul prin grijă (nevoia de a-i fi satisfăcute capricii sau chiar dorințe periculoase) coincide cu perspectiva Sinelui. Există undeva, în fundal, un netulburat **sentiment de siguranță**. Este sentimentul că orice s-ar întâmpla, oricât de dureros sau distructiv, pe termen lung se va dovedi benefic pentru tine, poate și pentru alții. Imaginează-ți cum e să trăiești cu sentimentul că, de fapt, totul e bine așa cum este. Dacă ai avut o copilărie securizată și fericită, probabil ai idee despre ce vorbesc. Însă nu ai pierdut nimic dacă nu ai avut-o. Poți compensa acum. E o stare pe care o doresc oricui, chiar și dușmanilor mei inexistenți. Se numește **realizarea Sinelui**.

11 august

Sinele nu poate fi înțeles cu mintea. Cu toate acestea, felul Lui de a fi și relația cu lumea pot fi sugerate cu ajutorul unor parabole sau analogii. Partea mai intuitivă a minții tale, asociată cu emisfera dreaptă, surprinde uneori, fugitiv, aceste mistere. Amintește-ți, așadar, metafora oglinzii. Corpul tău stă în fața ei. Corpul este Sinele. Imaginea din oglindă este Eul. Iar oglinda este activitatea psihică. Eul nu există separat de activitatea psihomentală. Tot așa, imaginea nu există separat de oglindă. Sinele, pe de altă parte, este diferit de Eu și activitatea psihică. Corpul tău nu e făcut din sticlă și argint ci, în principal, din oxigen (65%), carbon (18,5%) și hidrogen (9,5%). Sticla oglinzii se fabrică dintr-un amestec constituit în mare parte din nisip. Iar nisipul conține cuarț sau dioxid de siliciu. Cuarțul este un silicat și reprezintă cel mai răspândit mineral de la suprafața Pământului (dar nu mai răspândit decât prostia umană, un mineral cu totul special, neîntâlnit pe alte planete). Cum oxigenul este altceva decât nisipul, sper că este clar că oglinda și corpul tău sunt diferite, deci Sinele și activitatea psihică sunt **cu totul altfel** ca natură.

Dacă pleci din fața oglinzii, oglinda nu explodează, nu se dizolvă, nu se descompune. Rămâne ea însăși, adică oglindă. La rândul tău, trăiești fără nicio problemă dacă nu te mai uiți în oglindă. Oglinda nu are nicio legătură cu supraviețuirea (decât la vedete și politicieni, care sunt o specie mai nereușită de vedete). Sinele nu depinde de activitatea psihică și trăiește liniștit în propria Lui natură.

Psihicul este o parte a realității. La fel este materia. Mulți oameni de știință sunt înclinați să vadă psihicul și materia pe un continuum, la unul din capete fiind mai mult „psihic” (omul), iar la celălalt mai multă „materie” (at-omul). De fapt, s-ar putea ca realitatea să fie țesută din această „substanță” stranie și continuă, anume „psihomateria”. Termenul e de-a dreptul ciudat (ca și comportamentele), așa că, mai departe, mă voi referi pur și simplu la „substanță”. Rădăcinile cuvântului ne pot lumina. Prin definiție, substanța este ceva „capabil să existe independent”. Oglinda există independent de corp, substanța există independent de Sine (spre final s-ar putea să constăți că nu e deloc așa, însă deocamdată nu vreau să te derutez prea mult).

Merită să subliniez un amănunt important: oglinda este substanță și, simplificând, psihic sau activitate psihică **inconștientă**. Când corpul apare în fața oglinzii pentru a-și admira genele, în oglindă apare o modificare, anume o imagine. Imaginea respectivă (Eul), deși din oglindă, este altfel decât oglinda. Cum anume altfel? **Conștient**. Aceasta este o simplificare grosolană, pe care te rog să o accepți pe baza faptului că ne jucăm cu metafore, iar metaforele nu trebuie luate stricto-sensu. Evident că ceea ce fac eu acum nu este știință (lipsește exactitatea nevrotică), însă nu este nici neștiință. Pentru că nu stăpânești necuvintele, sunt silit să apelez la cuvinte în încercarea mea caraghioasă de a-ți transmite adevărul. Eul studiat de psihologie are largi zone inconștiente, semănând cu un aisberg. Ceea ce se vede, la suprafața apei, nu e decât o parte din ceea ce nu se vede. Așa este Eul. Cum spuneam, pentru a nu intra în analize sofisticate, mă voi referi

la Eu ca la o structură conștientă (lucru de care enorm de mulți oameni sunt absolut convinși).

Eul nu este conștient prin el însuși. (Însă crede asta din cauza ignoranței. O ignoranță atroce, crede-mă pe cuvânt!) Eul primește conștiința de care e foarte mândru (numind-o uneori și „liber arbitru”) de la Sine. Doar Sinele este conștient sau, mai bine zis, **este conștientă**. Conștientă pură, neîntreruptă, infinită. Și fericire, desigur. **Conștiința pură și fericirea sunt identice**. (De aceea merită să devii mai conștient. Și toți oamenii își doresc asta. Doar că nu îi spun așa, întrucât „conștienta” a căpătat conotații negative. Așa că oamenii preferă să caute nu conștienta, ci fericirea. Dar este același lucru.)

Eul capătă conștientă în același fel în care un deget apare în oglindă, restul corpului fiind undeva în lateral. Sau un cap. Sau un picior. Dacă nu plasezi în fața oglinzii nicio parte a corpului, în oglindă nu apare nicio imagine. Prin urmare fără Sine nu există conștientă a Eului, după cum nu există nici Eu.

Credința Eului că ar exista separat de Sine este o iluzie. Eul nu există nici separat de Sine, nici separat de activitatea psihică. Dar Sinele există separat de Eu (corpul de imaginea în oglindă). Într-un anume fel, Eul se află conținut potențial în Sine, tot așa cum corpul își conține potențial imaginea în oglindă. Este necesară întâlnirea dintre corp și oglindă, adică dintre Sine și activitatea psihică, pentru apariția imaginii, deci a Eului. Sper că este mai clar acum în ce fel Eul este o iluzie, adică o aparență. El apare și dispare odată cu Sinele. Nu are niciun fel de existență independentă, niciun fel de autonomie. Ce rezultă de aici? Că atunci când vei

„muri” doar Eul tău va muri. Imaginea din oglindă dispăre deoarece corpul (Sinele) pleacă din fața ei. Activitatea psihică, aceea care te-a produs împreună cu Sinele (ce „relație sexuală” interesantă!) va continua să trăiască. Oglinda își păstrează integritatea atunci când imaginea dispăre. Sticla rămâne sticlă. Nici Sinele nu pățește nimic. Corpul rămâne corp. Singurul care dispăre este Eul, însă aceasta nu e nicio pierdere din două motive.

În primul rând pentru că Eul era o iluzie (o imagine). Este ca și cum ai visa și, la un moment dat, te trezești. N-ai pierdut nimic. Visul era în capul tău. Tot așa, Eul este în „capul” Sinelui. Eul pare a fi consistent, însă nu este. E ca un fel de balon de săpun, chiar mai fragil. În terapie, când vorbim de un Eu matur, sănătos sau de „întărirea” Eului nu ne referim, de fapt, la nicio entitate (oare câți dintre colegii mei sunt conștienți de asta?). Vrem să spunem „o activitate psihică matură” sau „întărirea activității psihice”. Deoarece este doar o combinație de lumini și umbre, imaginea nu poate fi „întărită” sau „slăbită”. Oglinda, în schimb, poate fi acoperită cu mai mult sau mai puțin argint (aluminiiu).

A înțelege că Eul este doar o idee în minte este o experiență minunată. Este ca și cum ai scăpa de o uriașă povară. Eul nu este un omuleț aflat în spatele ochilor, privind prin ei ca printr-un binoclu perfecționat. Nu este nici în lobul temporal, atent pentru a recepta sunetele. Nu este nicăieri în ființa ta. **Existența lui este o iluzie creată de un mare magician, Sinele, împreună cu o asistentă excepțională (energia psihonervoasă).**

Poate te întrebi cum e posibil ca ceva ce, de fapt, nu există (fiind o iluzie) să producă efecte cât

se poate de concrete (și uneori groaznice)? Hmm, asta e forța iluziilor. Știi cubul lui Necker? Este un cub care pare să se întoarcă într-o parte sau în alta. El, bineînțeles, nu se schimbă niciodată. Dar tu, privindu-l, îl vezi uneori orientat în jos și spre dreapta și alteori îl vezi orientat în sus și spre stânga. Ce crezi, dacă ai paria 10.000 de euro pe orientarea absolută spre dreapta (n-ai avea mult timp la dispoziție pentru a percepe) pierderea lor ar fi concretă? **Oamenii care iau decizii pe baza unor iluzii optice modifică lumea reală adesea ireversibil. Iluziile sunt produse de activitatea psihică și se întorc împotriva ei.** Poți petrece două săptămâni cu un ghips la picior deoarece „ți s-a părut” că nu venea nicio mașină (cu excepția celui camion pe care ai încercat să-l scoți de pe carosabil, fără succes).

Eul este o fantomă de a cărei existență aproape toată lumea este ferm convinsă. Tu crezi că ai un Eu, așa că îl aperi, îl afirmi, vrei să fie gădilat. Pretinzi să fie respectat, apreciat, protejat sau ridicat în slăvi. Înțelegi în ce tensiune trăiești? Înțelegi de ce nu ești relaxat și încântător de creativ? Cum ai putea fi? **Energia ta curge către o iluzie.** Îmi pare rău, trebuie să râd. Nu mă pot abține. Este ca și cum câinele meu (pe care nu-l am) s-ar duce să-și facă buletin de identitate, pentru a vota la alegerile din toamnă. (Oare pe cine? Pe cei care îi eutanasiază semenii sau pe cei pe care și i-ar dori eutanasiați?) Iluzia Eului, remarcată la oameni, dar mai ales la mine însumi (care nu mai sunt om), este sursa unui umor de care nu mă pot plictisi. Am o vagă și eretică intuiție că și Sinele se distrează copios pe marginea acestei aiureli co(s)mice.

Cum totul este polar, și umorul are o parte opusă. Când sunt intens conștient de iluzia Eului și nu râd, ceea ce trăiesc este compasiunea. Orbiți de iluzie oamenii sunt capabili să-și producă suferințe teribile unii altora (inclusiv lor înșiși). Când văd sau anticip asta îmi piere de tot dispoziția amuzată. Îmi doresc să fac ceva pentru a contracara efectele acestei ignoranțe primordiale. Așa că fac și eu ce mă pricep mai bine: vorbesc și scriu (activități înrudite). Mă mișc între umor și compasiune, cu opriri dese în iluzia Eului. Pentru că cine a mai văzut lup care să nu fie moralist și pupăză tăcută?

În mod ironic, cu o problemă asemănătoare s-a confruntat și budismul tibetan, pentru care compasiunea a devenit subiect serios de meditație, acțiune iluminată și, bineînțeles, exegeze stupide. Ce frumoase sunt versurile din vechea rugăciune a „celor 4 nemărginiți”:

*„Fie ca toate ființele însuflețite să uibă parte de
fericire și motive de fericire
Fie ca toate ființele însuflețite să fie ferite de
suferință și de motive de suferință”*

Eul este doar un cuvânt prin care o mulțime de conținuturi întrepătrunse sau doar asociate temporar sunt desemnate global. Este ca și cum i-ai pune un nume unui peștișor din acvariu. El nu știe nimic despre asta și, oricum, puțin îi pasă de tine. Este mult mai interesat de posibila întâlnire cu unul mai mare ca el. (Pentru că și în lumea lor este ca la oameni: omul cel mare îl papă pe omul cel mic.) S-a născut fără Eu și va muri fără Eu (poate, în nevroza ta, chiar i-ai făcut certificat de naștere și de deces). Cu ceva antrenament,

s-ar putea să răspundă la numele „Rex”, dar asta nu va însemna nimic pentru el. Sistemul minte-corp funcționează armonios fără Eu la animale, miriapode și nevertebrate marine. Când celulele nu se mai pot multiplica toate aceste ființe mor liniștite.

Și corpurile oamenilor funcționează armonios până începe Eul să-și bage coada. „Eu vreau să mănânc și alimente sintetice, ce îmi dați voi doar legume și fructe?” „Eu vreau să inspir și nicotină, mai lăsați-mă cu aerul ăsta curat!” Ești de acord sau trebuie să-ți virez o doză de ciocolată pentru a înțelege? Sunt convins până în măduva oaselor mele de schelet ambulant că oamenii ar fi mult, mult mai sănătoși dacă ar scăpa de iluzia Eului, dacă ar renunța a mai crede că sunt cineva important (vreun grangur sau ceva mistreț cu colți de argint) sau, în celălalt caz, că sunt inferiori, nedemni sau potriviți pentru ștersul pe jos. Neafectate de această idee nebunească, propriile minți și corpuri și-ar purta de grijă în mod spontan. Se înțelege că și celulele lor vor înceta treptat să se mai dividă, însă asta nu va fi nicio tragedie. Moartea va fi senină și liniștită, așa cum mai este uneori pe la țară, când bătrânii se asigură în legătură cu terminarea la timp a coșciugului (cum l-am văzut făcând și pe bunicul meu).

Hai să ne gândim la un râu. Cum ar fi să crezi că Siretul are o identitate, adică un Eu? În sinea lui sireteană s-ar gândi: „Văleleu, cât sunt de important! Câte râulețe se varsă în mine. Cât de lipsite de personalitate sunt, în timp ce Eu, Siretul sunt pomenit și în cărți!”

Siretul face exact ceea ce trebuie fără să fie înregistrat la primărie. Treaba lui este să curgă și se achită cu brio de ea. Și sistemul minte-corp este un fel

de rău. El curge printre malurile vieții și totul ar fi ok dacă n-ar începe să-și atribuie o identitate fudulă sau precară, după caz. Așa cum Siretul conține, de fapt, apa mai multor râulețe, tot așa sistemul minte-corp este o țesătură complexă, cu elemente venind din surse diferite. Sistemul minte-corp „curge” fără o identitate anume, iar numele pe care îl primește este pur convențional. Oamenii sunt într-o asemenea măsură identificați cu numele lor, crezând că acestea sunt și altceva decât simple sunete, încât sunt capabili să-și petreacă ani buni prin tribunale insalubre numai pentru a primi compensații la atingerile aduse imaginii lor. Dacă am scăpat de coșmarul Eului, mă pot juca frecvent cu cuvintele, autoapreciindu-mă ca un ins strălucitor, infect sau foarte onorabil, în funcție de circumstanțe. Nu cred, desigur, o iotă din aceste evaluări și asta nu pentru că n-ar fi adevărate (chiar sunt, în special prima), ci pentru că nu mă identific cu ele. Etichetările vin și pleacă, uneori mai repede, alteori mai încet (o trăsătură de personalitate o pot manifesta 20 de ani înainte de a trece în prietena ei polar-opusă). Nu există însă un Eu pe care aceste caracteristici să stea, așa cum stau hainele copiilor cuminți pe umeraș. Eul este șoferul invizibil al mașinii ce merge pe pilot automat. Poți încerca să îi faci semnul acela cu mâna și chiar să îi suspenzi carnetul pentru o lună de zile, mai puțin week-end-urile. Toate aceste lucruri există doar în mintea ta. Nu au nicio legătură cu realitatea. Este activitatea psihică activată de o idee greșită, cu potențial distructiv maxim. Și pentru că nu-mi pot cenzura o mărturisire *avant-la-lettre*, află că o idee greșită, Eul ca ceva separat, poate fi înlăturată de o altă idee greșită, Sinele ca ceva separat.

Local în care îți plasezi identitatea este o chestiune crucială. Animalele și plantele, care au identități colective, nu au această problemă. Nu vei găsi un măgar cu probleme de identitate sau un mesteacăn cu identitate difuză (dar vei găsi oameni intens identificați cu măgarii, mai ales dacă umbli cu Codul Manierelor Elegante pitit în hanorac). Cu identitatea plasată în Sine, „Eu sunt” devine „Eu sunt cel ce sunt” (Iahve, iartă-mă, nu e niciun apropo!). Identitatea plasată în activitatea psihică îl transformă pe „Eu sunt” în „Eu sunt X”.

De aici începe balul, despre care înțelepciunea de cartier ne spune unde se sfârșește. Nu, nu la spital, ci la cimitir, cu escale îndelungate în școli alienante și slujbe plicticoase. Un efect inedit pe care unele texte spirituale îl menționează este că plasarea identității în Sine îi permite activității psihice să se autoregleze, adică să se organizeze spontan în jurul unui centru virtual. (Jungule, tată, aici ai nimerit-o bine cu funcția intuitivă principală, măsurată post-mortem cu MBTI-ul.) Plasarea identității în Eu dă totul peste cap. Sistemul minte-corp este preluat de nemiloasa lege a entropiei, hotărâtă să creeze dezordine peste tot (inclusiv în camerele adolescențelor cu sindrom premenstrual). Și mai merită să știi ceva: în timp ce activitatea psihică este orientată spre supraviețuire, Sinele este orientat spre dezvoltare. Știi, ți se pare nedrept. Adică Sinele, după ce că e fericit, se mai și dezvoltă pe deasupra. Să știi că e invers. **Sinele e fericit pentru că se dezvoltă continuu.** (Acesta e un mare secret, pe care l-am smuls cu greu de la un călugăr inițiat în Tantra șoptită la ureche.)

În afară de evitarea interferenței, plasarea identității în Sine mai are o serie de mici avantaje,

cum ar fi înflorirea acelor calități umane despre care s-a chinuit să scrie Abraham Maslow, un profesor american care și-a contaminat studenții cu dragostea lui de cunoaștere și cu entuziasmul pentru psihologie. Printre acestea aș menționa, indiscutabil, creativitatea insuportabilă pe care un om conectat la Sine o poate manifesta, punându-și în situații dificile sau jenante rudele, colegii, clienții sau superiori. **Sinele este generatorul inepuizabil de impulsuri creative.** El are nevoie de un canal de comunicare cu activitatea psihică. Dacă Eul nu blochează acest canal, creativitatea e garantată. Dacă vrei un sfat gratis, data viitoare când te mai chinuie talentul și vrei să produci ceva uită cine ești, renunță la ideea că tu personal ai fi capabil de ceva și lasă-te în voia Sinelui (pe care s-ar putea să nu-l numești așa, dar asta chiar nu contează). Când au fost solicitați să dezvăluie secretul artei lor, **creatorii** cu adevărat constructivi și onești și-au plasat sursele de inspirație **în afara lor**. Așa se întâmplă mereu. Ici și colo, **Sinele prinde câte un individ eliberat temporar din strânsoarea Eului și revarsă prin el câteva daruri**. Însă pentru asta și chiar pentru altele, și mâine este o zi.

12 august

Cineva m-a întrebat în ce constă **experiența Sinelui**. Îmi plac neînchipuit de mult întrebările astea. Ele îmi permit să vorbesc despre subiectul meu favorit. Acest subiect este Sinele, cred că ai înțeles deja din paginile anterioare. De asemenea, îmi plac enorm oamenii preocupați de Sine. (Atenție, nu de Eu! Pe aceștia, dacă este posibil îi evit. Cea mai mare nenorocire a vieții mele ar fi o căsătorie cu o femeie intens preocupată de Eu. Așa o fi fost Xantipa pentru Socrate?) Oamenii religioși sau interesați de psihologie par, la prima vedere, apropiați de problematica Sinelui (realizarea spirituală, mântuirea, fenomenele sufletești). Aparențele înșeală. Unii oameni ai Bisericii sunt afaceriști prosperi, după cum unii psihologi știu despre suflet cam ce știe o broscuță țestoasă despre hipertext. (Îi fac acum un pic de publicitate unui englez, Tim Berners Lee, cel care a inventat World Wide Web-ul în 1955, ca o sursă de informare pentru oamenii de știință. 50 de ani mai târziu, Internetul este o sursă de informare și pentru derbedei și loaze. De asemenea, nu este doar o sursă de in-formare, ci și de de-formare. Oftez, pentru că nu există plus fără minus.)

Experiența Sinelui este o pace imensă și o iubire infinită. Este ca și cum ai fi un ocean uriaș, netulburat de propriile lui valuri (idei și emoții obișnuite, de fiecare zi). Este ca și cum ai fi cerul (care este un altfel de ocean, suspendat), traversat uneori de nori care par înfricoșători. Este ca și cum ai fi pământul, neafectat de micile lighioane de la

suprafața lui (pământul, desigur, este un ocean impietrit; valurile lui se numesc dealuri și munți). Eu nu mai merg de mult la biserică, deoarece pământul, cerul și oceanul (deocamdată cel din imaginația mea, pentru că, domnule Atlantic, încă nu am avut onoarea) îmi sunt arhisuficiente. Toate aceste 3 elemente au în comun **vastitatea**. Cerul este cel mai ușor accesibil. Când este acoperit cu stele, experiența Sinelui devine o experiență astronomică. (Era să scriu gastronomică. Oare pentru că morcovii și țelina sunt stele crescând din pământ?) Soarele ca **centru** al sistemului solar poate fi și el un bun suport de contemplare dacă nu faci greșeala mea. (L-am privit îndelung și cu dor, până când mi-au apărut niște pete nesuferite pe piele. Se pare că aspirația spirituală, dacă nu ești atent, te poate ucide. Dar ce ărmos, să mori în căutarea Sinelui!)

Tibetanilor, trăind pe acoperișul lumii, le-a picat și lor fisa legăturii dintre vastitate și natura luminoasă și infinită a ființei. Textele budismului tibetan (pe care le-am studiat în altă viață, la o universitate dintr-o peșteră fără termopane) abundă în referiri la spațiul deschis, realitatea perceptibilă cea mai apropiată de conștiința pură a naturii noastre fundamentale. Conceptul de „shunyata” dezvoltat de Mahayana (dar apărut în școlile Hinayana) se referă la **gol** și ce poate sugera mai ușor golul decât spațiul? În limba tibetană, golul sau vidul sunt indicate prin expresia „tongpa-nyi” care înseamnă „de neconcepu” sau „imposibil de numit”, la care se adugă calitatea „de a fi posibil”. Îi ador pe tibetani! Le-a trecut prin capetele lor rase ideea că natura ultimă a realității este ceva din care poate apărea orice și din care **orice se poate întâmpla**.

(Eu am înțeles asta mai întâi jucând cu succes și apoi privind cu și mai mare succes fotbalul, noua religie a planetei, „oficiată” de tineri cu un bagaj lingvistic de maxim 3000 de cuvinte. Pentru repere, află că nu este neobișnuit ca un adult inteligent să știe 70.000 de cuvinte. Oare tocmai am afirmat despre fotbaliști că au dificultăți semiotice și probleme de concatenare a unităților morfologice? Și nu m-am referit deloc la markerii lingvistici! Cine are însă vilă cu piscină?)

Vidul budist nu este deloc ceva de speriat, e de fapt extrem de activ și, cum spuneam, plin cu **potențialul de a produce orice**. Pentru că noi trăim în Europa bogată, prefer să folosesc termenul „Sine”, care încă se mai referă la ceva (deși nu se știe ce), în locul „vidului” budist, destul de anxiogen pentru cei mai slabi de înger. („Vid” înseamnă „nimic” și nouă ne e cam teamă de nimic. Cum ar fi să ai un frigider plin cu „nimic”? N-ar fi nimic, bineînțeles, în raport cu „a nu avea nimic în cap”. Nu ți se pare uneori că lumea e plină de „budiști”?)

Capacitatea Sinelui de a produce orice lasă loc din belșug pentru noutate și proștețime. Viața poate fi o serie neîncetată de surprize, situație nu tocmai plăcută pentru Eu, care este un cunoscut fan al controlului. **Eul înseamnă control**. De ce? Pentru că emoția fundamentală a Eului, prezentă codificat în orice trăire afectivă (inclusiv în cele considerate „pozitive”) este **frica**. Unde există frică e nevoie de control, altfel te repauzezi. Ții morțiș să afli mai multe despre subiect? Iată, mă spovedesc.

Frica primordială sau angoasa apare //
deoarece **Eul nu este în contact cu Sinele**. După cum //
știi deja, nici nu are cum, deoarece este o iluzie. Însă //

această iluzie, ca și cubul Necker, convinge activitatea psihică (sau creierul, dacă vrei) să facă ceva, orice, pentru a îndepărta frica. Frica, știe toată lumea, nu e prea plăcută (uneori poți face pe tine). Viața ta este povestea acestor încercări de a rezolva o problemă imposibilă. Este ca și cum ai vrea să pui un dop pătrat într-o gaură perfect rotundă. Sau să scoți întinericul dintr-o încăpere cu ajutorul unui bățator de covoare. Frățioare, nu se poate! Cum scapi totuși de frică? Pentru că o fi Eul o iluzie, dar frica este cât se poate de autentică.

Hai să o luăm mai ușor! Ce faci tu acum? Încerci să-ți controlezi experiența. Prietenei tale îi place și un alt bărbat. Ei, și? Niciun „ei, și”, asta e o problemă. Preferința ei declanșează în tine frica. Ce fel de frică? Frica de abandon, știu chiar și studenții pe care i-am trecut de milă. Dacă acel bărbat este mai interesant ca tine? Dacă i-ar putea oferi mai mult? Ei, și, va fi mai fericită. Se va simți mai împlinită. Însă ție **nu de asta îți pasă**. Nu fericirea ei te preocupă pe tine. Tu ești la maxim interesat de fericirea ta. În cazul de față, vrei să eviți suferința de a fi părăsit. Ți-e teamă de această suferință. Ești capabil să urci pe Kilimanjaro și faci pe tine de frică la gândul că partenera ta ar putea pleca din viața ta. Așa cum prezint eu lucrurile în acest moment e posibil ca această teamă să ți se pară absurdă. În fond, nu mai ești un bebeluș care nu se poate hrăni singur. Ai depășit chiar și faza de oliță. Să plece dacă vrea! Lumea e plină de femei sexy, femei serioase, femei cu mulți neuroni activi (și nu sunt toate „luate”). Poate că rațiunea ta îmi dă dreptate (știu ce spun pentru că am trecut și eu prin asta). Dar frica rămâne acolo. Trebuie să te descurci cu ea. Așa

că ce faci? Începi să o controlezi pe prietena ta. „Unde ai fost? Cu cine? Ce ați vorbit? Cât ați stat? Ți-a plăcut? Cuuuum, vrei să te mai vezi cu el?” De ce faci asta? Din frică. Tu s-ar putea să-i spui „gelozie”. Ascultă-mă cu atenție: **gelozia este frică**. Un bărbat gelos este un bărbat care a făcut în pantaloni. Un bărbat foarte gelos este unul care trebuie imediat să-și schimbe, mm, ce crezi? Nu, nu chiloții (era doar o metaforă urinară), ci mintea. Și eu sunt un bărbat. Hai să facem cinste genului nostru cu cel mai mare penis dintre primat. Las-o să plece. Vei găsi pe altcineva. Poți mai mult decât să-ți plângi de milă. Crezi că nu vei mai găsi sex de asemenea calitate? Ba da, vei găsi unul și mai bun. Crezi că nu te va mai dori nimeni? Asta nu e decât mintea de bebeluș dinăuntrul tău. Dă-i voie să crească, permite-i să se maturizeze. La fel am făcut și eu și, vezi, acum sunt profesor. (Și prieten bun cu cea care m-a „părăsit”. Da, pentru că am devenit așa de interesant, încât s-a întors într-un rol nou.)

Gelosul își controlează partenera cu scopul inconștient de a-și ține frica sub un prag acceptabil. Asta numesc eu „control al experienței”. Frica este o experiență interioară teribilă pe care încerci să o controlezi **manipulându-l pe celălalt**. „Dacă mă iubești cu adevărat, stai acasă cu mine.” „Dacă ții la mine, nu te mai vezi cu el.” Ceea ce este cu adevărat frumos în iubire este că nu îl conține pe „dacă”. Părintele echilibrat emoțional nu îl iubește pe copil „dacă” ia note mari. Adesea îl iubește „în ciuda” faptului că ia note de toate mărimile. Stăpânul nu își iubește câinele „dacă” dă din coadă. Cum ar fi ca cineva să te iubească „dacă” te arunci într-o fântână? Iubirea cu „dacă” e un fel de „nechezol” de pe

vremea când programele de televiziune erau mult mai sănătoase, deoarece nu aveau decât două ore. Preferi înlocuitori? Atunci pune condiții, interdicții și limite. Construiește o închisoare și acoperă gratiile. Dă-i un nume frumos: „iubirea vieții mele”, „relația perfectă” sau altă bâzdăganie de felul acesta. Știi ce simte un leu în cușcă? Așa se va simți partenerul tău. Roagă-te ca, peste ani, să nu-ți pună otravă în supă. De părăsit, oricum te va părăsi. Doar că nu o va face în exterior, ci în interior. Te va scoate din sufletul lui. Și asta e mult mai dureros. Pentru că a face parte din sufletul cuiva este o experiență mai dulce ca mierea. În cazul tău, poți să te lingi pe bot. Asta dacă nu cumva am reușit să te trezesc. Știu că mă urăști pe moment și mai știu că, într-o zi, mă vei căuta pentru a-mi mulțumi. (Propoziția pe care o tot aud este „Cărțile tale mi-au deschis ochii.” Sper să-mi spui altfel același lucru, ca o dovadă a faptului că nu ești doar isteț, ci și inventiv.)

Este dureros să trăiești fără a fi conectat la Sinele tău. Această durere apare în conștiință ca gol. Nu, nu e „golul” budist, ai vrea tu. Golul acela e plin. Golul tău este gol. De aceea și doare. Te uiți pe card și nu găsești nimic? Te doare. Ajungi acasă și nu găsești pe nimeni, nici măcar un motan sau un iepuraș? Te doare. Încerci să-ți amintești o idee din cursul de anul trecut și nu-ți vine nimic în minte? Te doare. Te uiți la sticlă și nu mai ai ce să torni? Și asta te doare. Înțelegeți efectul emoțional al golului? **Golul doare.**

Ceva lipsește din viața ta și nu știi exact ce. Crezi că lipsește o casă, așa că îți cumperi două și pui ANL-ul să o construiască pe a treia. Poate o mașină? Îți iei una scumpă. Nu ești mulțumită de

partenerul tău. Începi să îl modelezi. Lui nu prea i-a plăcut „Pygmalion”, așa că rezistă eroic. Buba e cu soacra ta? Eh, aici nu prea ai alternative (Oedip nu se lasă ușor). Nu-ți place partidul de guvernământ? Îl dai jos la alegeri. (Apoi îți pare rău pentru că următorii sunt și mai răi.)

După un număr misterios de vieți dureroase acoperite cu plăceri ieftine sau rafinate realizezi ce-ți lipsește. Această conștientizare este un uriaș pas înainte. Să sărbătorim! (În cer e petrecere, sunt sigur.) De acum știi ce cauți. Și înainte căutai, doar că nu știai ce. Și tot ce găseai era insuficient, inutil, amar. În sfârșit ți-a venit mintea la cap (adică „în cap”), după o rătăcire pe care nu e înțelept să o măsurăm. Știi ce lipsește din viața ta.

Sinele lipsește. Unii îi spun Dumnezeu. Ok, sunt flexibil. Dumnezeu lipsește? (Cel ortodox sau cel protestant? Te rog, nu-mi cere să fiu și lipsit de umor. Fără umor nu pot supraviețui printre atâtea dihanii.)

Experiența spirituală lipsește. Pe ea o căutai fără să știi. Acum știi. Începe cea mai interesantă parte a vieții tale. Începe căutarea adevărată. Până acum te-ai jucat. Gata, a venit maturitatea. Ți s-a părut o mare responsabilitate să fii mămică? Mai ales în primul an, când somnul ți-a fost complet dat peste cap? Să vezi ce înseamnă să ai grijă de Sinele tău. Nici nu știi ce pretențios este. Nu i-ai acordat atenție? A zbughit-o! Este exact inversul unui bebeluș. Bebelușul stă și își sparge timpanele. Sinele pleacă în liniște. Nici nu-ți dai seama. Și nu știi unde se duce. Îl cauți 2 ani. În cele din urmă, îl găsești. L-ai pierdut din nou din vedere? A zburat. Îți spun, trebuie să stai cu ochii pe el ca pe butelie. Este

neînchipuit de zglobiu. În raport ce el, un copil hiperkinetic este un sfânt în meditație.

Înțelegi că nu te poți plictisi cu o astfel de viață. Eu mă trezesc uneori dimineata și mă întreb: „Oare ce va mai face astăzi?” Nu toate surprizele sunt plăcute. Când sunt identificat cu Eul și mă iau prea tare în serios, pac, rămân ca la fotograf. Apoi mă gândesc 9 1/2 săptămâni la sensul acelei experiențe.

Cu toate acestea, pentru nimic în lume nu aş reveni la o viață pe bază de înlocuitori. Cred că mi-a ajuns. **Originalul** e mult mai hrănitor. Cum să găsești originalul? Cu asta îmi bat gura de 12 zile. Observă-te în tăcere! Privește atent senzația „Eu sunt”. Aceea e poarta către Sinele tău. Îți garantez din toată latura mea serioasă. (Cealaltă se exprimă între paranteze și puțin îi pasă de adevăr. Înțelegi? Ți-a plăcut paradoxul mincinosului? Ah, preferi „Euathlos și Protagoras”. Fiecare cu dilemele lui vechi.)

Perseverează. Oferă-ți timp. Începe cu 3 minute. La cât timp risipești în gânduri inutile și vagabondaj mental, ce mai înseamnă 3 minute? La început va fi un mic efort, deoarece nu ești obișnuit. Imediat după primele rezultate începe să-ți placă. Totul devine ușor și natural. E posibil să-ți pierzi câțiva prieteni. Sunt aceia ale căror invitații le vei refuza, deoarece este de 10 ori mai interesant să stai cu Sinele tău. Singurătatea nu va mai fi o problemă, ci o desfătare. Înțelegi ce perspective îți deschid? Nu vei mai depinde de cineva pentru a fi fericit. Asta nu înseamnă că vei deveni un sihastru supărat pe oameni. Dimpotrivă, îți va face o enormă plăcere să stai cu oameni interesați de dezvoltarea spirituală. Va fi o bucurie să împărtășești ceea ce tu ai aflat. Vei face asta folosind cuvinte, dar mai ales o energie pe care

cei sensibili o vor simți imediat. Nu trebuie să dai un anunț în ziar: „Mi-am realizat Sinele. Audiențe în fiecare zi 10-16”. (Nici să scrii 20 de cărți, cum am făcut eu.) Tu poți fi mai discret. Dacă realizarea ta este autentică, oamenii dornici să învețe ceva vin singuri către tine. Poți chiar să te ascunzi sau să faci pe inaccesibilul. E o metodă bună de a-i separa pe cei superficiali în căutările lor de cei foarte motivați. Acolo unde există un izvor de calitate, oamenii vin singuri, purtați de setea lor. Și nu îi condamna pe cei încă neînsetați. Vremea lor nu a sosit. Firele destinului nu s-au strâns dureros. Golul nu a ajuns în conștiință. Vicțile lor nu sunt treaba ta. De fapt, acum îmi pierd timpul cu asemenea sfaturi. Toate lucrurile acestea le vei ști intuitiv (de la propriul tău Sine, identic și în același timp diferit de al meu).

Prima trăire care apare este aceea de pace. O liniște neobișnuită începe să prindă viață înăuntrul tău. Te descoperi reacționând altfel la situații sau persoane care te iritau. (Acum sunt drăguț. De fapt îți venea să le frângi gâtul. Sau poate e doar o proiecție.) Să nu crezi că vei deveni inert sau pasiv-agresiv. Când e necesar spui ce ai de spus. Te asiguri că celălalt a înțeles (când sunt furioși oamenii sunt un pic buimaci) și ceri feedback. Dacă e cazul, pleci. Asta e tot. Cu timpul, liniștea crește în tine. Începi s-o iubești și te întrebi cum ai putut trăi fără ea. Ai trăit, doar că nevrotic. Ai supraviețuit. Eul știe să facă asta, întrucât exersează de milioane de ani. Însă a fi viu nu e ceva care să aibă de-a face cu supraviețuirea. Doar maimuța din tine crede asta. A fi viu este o poveste despre **bucurie**. Nu despre i-phone (un fel de dulăpior pe care îl ții la ureche). Nici despre mobila de la Ikea. Nici despre Porsche. Și îmi

pare rău, nici despre punctul G. Acestea sunt doar plăceri. Bucuria este ceva diferit. Nu are legătură cu organele de simț, deși, ocazional, o privește din natură îți poate umple ochii de lacrimi. (Dacă trebuie să mergi regulat la munte pentru a simți bucuria te informez că nu ai atins Sinele. Ai atins doar cota 1400.)

În timp, sentimentul de **pace interioară** devine stabil. Ai un fel de siguranță că orice s-ar întâmpla va fi bine. Cu alte cuvinte, e posibil să iei decizii nepotrivite sau viața să te provoace în feluri ciudate. Liniștea rămâne în interior, tot așa cum liniștea din adâncurile oceanului nu e tulburată de agitația de la suprafață. Și nu e vorba doar de liniște. Darurile Sinelui sunt numeroase. Mă refer la liniște deoarece **ea apare prima**. Este ca la pomi, primăvara. Mai întâi apar mugurii. Pacea interioară este mugurele Sinelui.

Pentru angoasele Eului nu există medicamente. Terapeuții profesioniști își sprijină clienții pentru a se adapta mai bine la realitate. Cu alte cuvinte, realitatea să devină suportabilă pentru Eu. Nu de psihoterapie ai nevoie pentru a fi fericit. Spiritualitatea se ocupă de acest sector al existenței. Totuși, pentru a avansa în condiții de siguranță pe o cale spirituală, ar fi de dorit să te afli în termeni buni cu realitatea, adică exact ceea ce psihoterapia și dezvoltarea personală știu să facă. Undeva între psihoterapie și spiritualitate există o zonă difuză, în același fel în care, în spectrul luminii albe, nu se trece brusc de la indigo la violet, ci există o zonă intermediară. În această direcție evoluează psihoterapia (un exemplu foarte bun este John Welwood, 2006).

Iar motivul pentru care nu s-a găsit medicamentul miraculos pentru bolile Eului este, din perspectiva spirituală, limpede. Eul este propria lui boală. Ce faci cu un astfel de bolnav? Ce faci cu o celulă canceroasă? O adaptezi la țesutul în care a început să se dezvolte fără noimă? O programezi la o ședință de consiliere? Celula canceroasă este o fostă celulă normală în care ceva s-a stricat și nu se mai poate repara. Din punct de vedere psihologic este o sociopată. Nu te mai poți înțelege cu ea, nu-i pasă de celelalte celule. (Și tu ai celule canceroase în tine. Hei, calmează-te. Nu ești singura, toți oamenii au cancer. Diferența este că organismul găsește aceste celule lipsite de un elementar respect, le recunoaște ca fiind străine și știi ce le face? **Le ucide fără milă.**)

Cancerul apare din cauza unor erori în copierea genelor. Copy-paste îți spune ceva? Când o celulă se multiplică, ADN-ul trebuie copiat în noua celulă. Procesul de copiere nu este perfect. Este ca și cum tu ai copia acest text după dictarea cuiva. Erorile sunt inevitabile. Undeva o literă va lipsi, în altă parte va fi în plus. Însă în timp ce tu poți revedea textul și corecta erorile, organismul nu are tasta „delete”. Așa apare o celulă „anormală” (am scris intenționat). Ce se întâmplă cu ea? Din fericire avem un radar de erori tipografice: sistemul imunitar. Celulele noastre ucigașe (armata personală) identifică celula „anormală” și o distruge. Însă mai am o veste: și radarul poate greși, adică nu recunoaște chiar toate celulele „stricate”. Observi ceva? Organismele **noastre** conțin încorporată posibilitatea de a greși.

Pentru a fi învinge cancerul este necesar ca sistemul imunitar să fie ajutat. Ajutat în vederea a

ce? Pentru a fi ucigașul perfect. Cel mai bun lucru pe care îl poți face când întâlnești o celulă canceroasă este să o distrugi metodic. Aici sadismul e foarte nimerit. Blândețea este o calamitate. Și acum ține-te bine! Eul trebuie tratat la fel. Nu-ți place ideea? Regret, poate ai agresivitate reprimată. Eul trebuie asasinat, iar asta e o operație complicată unde e nevoie de mult sânge rece. Operația se produce în mintea ta, fără anestezie, iar tu ești singurul „chirurg” acceptat. Eul este boala, iar soluția pentru tine este moartea. „Boală” și „moarte” sunt cuvinte puternice în cultura în care trăim. Ai vrea să te menajezi? Îmi pare rău, poate o carte mai potrivită pentru tine este cea de bucate. (Deși nu cred că e un exemplu bun. În spatele oricărei tocănițe gustoase putem recunoaște masacrarea unor morcovi, cartofi sau ciuperci.)

Eul înseamnă frică, iar frica este o boală.

Vrei să fii sănătos? Vrei să scapi de frica asta nenorocită? Vrei să fii fericit, iar fericirea ta să se extindă? Stai la pândă (se numește auto-observare), prinde-l pe infractor și articulează-l! Frânge-i oasele! Zdrobește-l! Toacă-i ficații! Fă-l harcea-parcea! Este singura crimă legitimă, necesară, pentru care nu există pedeapsă (și Dostoievski ar fi de acord). Eul s-a născut și trebuie să moară. Acesta e destinul lui. Tu, în aparență, te-ai născut odată cu el și tot în aparență vei muri odată cu el. Nu e deloc adevărat. Înainte ca el să fie, tu erai. Înainte de Eu există Sinele, îți mai amintești? Imaginea apare în oglindă când cineva se așează în fața ei. Dacă nu ar exista oglinzi pe pământ, tu n-ai avea nicio problemă (sau una minusculă, cu fondul de ten). **Sinele există fără Eu, Eul nu există fără Sine.**

Trebuie să recunoști, jocul este atins de aripa geniului. Sinele intră în creație (activitatea psihică) pentru a experimenta moartea. El, care este nemuritor! Este ca și cum ar adormi și visează că moare. Ce spectacol, ce tensiune, ce dramatism! Știe Sinele că totul este o mascaradă inventată chiar de El? Nu, pentru că s-a identificat cu Eul. Crede că totul este „pe bune”. Exact ca la teatru, când actorii joacă magistral, iar tu, spectatorul, uiți cine ești și suferi sau te bucuri împreună cu personajele de pe scenă. Aceasta este lumea, o imensă piesă de teatru.

Sinele a intrat în jocul cosmic al elementelor și s-a identificat cu un sistem oarecare. A uitat de natura lui. Trebuie să-i reamintească cineva. **Asta fac eu acum, aici, cu tine.** Îți spun că tu nu ești Eul. Eul este o iluzie, iar iluziile trebuie distruse. Un cunoscător al filosofiei indiene ar spune că acum se manifestă prin mine Shiva Distrugătorul. (Mai știi?) Altcineva ar spune că sunt un zevzec, un exaltat care îi îndeamnă pe oameni să se sinucidă înainte de 2012. (Pariem că nu va fi niciun cataclism cosmic în 2012, spre dezamăgirea unor mistici certați cu știința?)

De aceea mai simt nevoia câtorva precizări. Nu exclud posibilitatea unor cititori întâmplători, cu inteligență de limită (conform matricelor progresive Raven). Dragii mei dezavantajați de gene, Eul este o idee. Da? O idee în minte și nu un corp. Prin urmare, a distruge Eul nu înseamnă a te arunca de pe Intercontinental, ci a renunța la o idee greșită. (Și, dacă-mi permiți jocul de cuvinte, în urma acestui act vei deveni chiar tu „intercontinental”. Nu, nu te faci hotel.) A renunța la o idee greșită, adică la o iluzie (anume că Eul este real), este ca și cum ai crede că

Pământul este ca o farfurie și apoi ai afla că, de fapt, este rotund. (De ce nu cazi, da, e o întrebare bună. Poate pentru că prostia te ține lipit de pământ?) Pentru a renunța la credința pământului plat nu trebuie să omori pe nimeni, cu excepția acestei idei nefericite din capul tău. Același mecanism funcționează în cazul Eului. Nu se întâmplă nimic cu corpul tău. Nu se va mișca nici măcar un fir de păr (mai ales dacă stai în meditație când „omori” Eul).

În plus, moartea Eului este urmată imediat de nașterea Sinelui. „Nașterea” e un fel de-a spune. Sinele a fost acolo tot timpul, tot așa cum Pământul a fost mereu rotund, chiar și atunci când aproape toți locuitorii lui credeau că e plat. Pentru oamenii de pe vremea lui, aflați, probabil, în stadiul operațiilor concrete, conform marelui Jean Piaget, Iisus a distrus corpul și l-a înviat după 3 zile. Nu putea face ceva mai concret. E ca și cum le-ar fi spus: „Vedeți, așa cum eu mor, dar nu mor cu adevărat, tot așa Eul vostru moare, dar ceva din voi continuă să trăiască. Acela este Sinele.” (Iisuse, n-ai idee ce bine te înțeleg. A trebuit să te sacrifici pe altarul cunoașterii. Mie doar mi-au ieșit peri albi și sper să scap de faza cu crucea. Eli, Eli...)

13 august

Să presupunem că ești o persoană fericită. (Adică, de ce să presupunem? Poate chiar ești!) Ce-ți vine să faci când ești fericit? Îți vine să țipi la cineva? Îți vine să lovești pe cineva? Îți vine să te închizi în casă? Îți vine să nu te mai ridici din pat? Nimic din toate acestea. **Când ești fericit îți vine să împărtășești cu cineva asta.** Îți vine să cânti, să dansezi, să râzi. Ai văzut un copil fericit? Pur și simplu nu poate sta locului. Se mișcă de colo-colo, sare într-un picior, se învâрте în cerc. De ce? Pentru că energia circulă cu putere prin el. Un om fericit, fie el copil sau adult, **simte nevoia să se exprime.** Fericirea este un fel de preaplin dinăuntrul tău. Și tot ce este preaplin **tinde** să dea pe dinafară. Este ca și cum ai turna apă într-un pahar. Torni, torni, paharul s-a umplut și apoi dă pe dinafară (a nu se încerca acest experiment periculos de față cu părinții obsesivi). Așa este fericirea. Este ceva ce dă pe dinafară. O bucurie care nu mai poate fi conținută și pe care **e necesar** să o scoți din tine, altfel ai probleme. Fericirea îi obligă pe oameni să o exprime. Însă este o obligație extrem de plăcută (să tot ai parte la serviciu de asemenea constrângeri). Dacă nu o exprimi simți că explodezi și sigur nu-ți dorești asta. Copiii își exprimă fericirea fără restricții, complet nepăsători față de cei din jur. (Ca să te convingi e suficient să stai 5 minute la locul de joacă dintr-un parc. Poate îți par infantil, însă pe mine aceste locuri mă atrag ca un magnet.) Adulții se exprimă ceva mai controlat. Am folosit adverbul „ceva” pentru a sugera mai bine cum controlul excesiv distruge orice urmă de fericire. Fericirea este **bucurie spontană** și a încerca să

controlezi bucuria este ca și cum ai încerca să împachetezi Marea Mediterană într-o valiză pentru a o arăta prietenilor de acasă. Cu toate acestea, aproape toți oamenii încearcă să-și controleze experiența pentru a „produce” starea de fericire. Evident că nu reușesc, însă ceea ce mă lasă efectiv cu gura căscată este că persistă, refuzând să înțeleagă caracterul absurd al acestor încercări. (Îți amintești de câinele nostru și coada lui fascinantă?) Fericirea nu poate fi cumpărată sau „obținută” de undeva sau de la cineva. Uneori oamenii trebuie să acumuleze îngrozitor de mulți bani pentru a începe să înțeleagă că nu pot cumpăra niciun minut de fericire cu ei. Tot ce pot cumpăra cu bani este plăcerea. (Așa s-au dezvoltat o serie de industrii, mai primitive sau mai rafinate, însă întotdeauna prospere. Mi se pare ciudat, în acest caz, ca unul care lucrez în „industria fericirii” – am zis fericire, nu plăcere, neatențiile – că nu am făcut deja avere. Oare pentru că sunt generos sau fraier?) Plăcerea, cum bine știm toți, vine și pleacă repede, lăsând urme. După multe dulciuri câțiva dinți refuză să mai stea în gura ta, după sexul frenetic și se uzează „instrumentul”, după ce ai abuzat de puterea ta față de un subordonat te simți vinovat (normal că nu o să-ți ceri scuze, ce șef din lumea asta ar face-o?). Partenerul tău, la rândul lui, nu te poate face fericită, deși tu crezi asta cu disperare, iar el chiar e dispus să încerce. Mai devreme sau mai târziu o dă în bară, se satură, se enervează sau începe să sforăie. Nici tu nu îl poți face fericit, deși, cu acea parte a minții tale care nu a depășit 5 ani, îți vei propune asta și o vei afirma într-un context public, adică în fața ofițerului (ofițerul, brr!) stării civile și a oficiantului religios.

Nu poți face fericit pe nimeni! Îmi pare rău să-ți dau asemenea vești tocmai eu (simt că ai început

să mă simpatizezi, deși dau cu tine de pământ periodic – pentru a te trezi, doar nu pentru că aș fi sadic). Maximum maximorum pentru acțiunile tale este **înțelegerea**. Prietene, dacă ai înțeles că fericirea există deja în tine și tot ce ai de făcut este **să-i permiți să apară** în viața ta, te informez că ești un mare înțelept și peste o vreme semenii tăi îți vor ridica o statuie pe Internet. Ce înseamnă „a-i permite să apară” este ceea ce îți povestesc de 12 zile (culmea, fără să mă plictisesc).

Totuși, deși nu poți face fericit pe nimeni, nici măcar pe tine, **poți trăi fericirea împreună cu cineva**. Vor fi, bineînțeles, momente de fericire, pentru că nimeni care este fericit continuu nu mai poate staționa în lumea aceasta. Și dacă e vorba de o relație de cuplu, veți fi grijulii unul cu altul suficient de mult pentru a vă revela așteptările infantile și frustrările corespondente. Arta de bună calitate mai are puterea de a-i ajuta pe oameni să fie fericiți împreună și serviciul religios condus de un om luminat este, de asemenea, un candidat bun pentru a genera fericire colectivă. (Aș include și sporturile de echipă, însă numai pentru situațiile când suporterii își depășesc apartenența tribală și simt că pe teren există o frumusețe specială creată de oameni care nu mai sunt „ai noștri” sau „ai lor”.)

Altfel, fericirea mai este trăită cu ușurință în starea de somn profund, doar că nu este nimeni acolo care să constate asta. În plus, unii oameni au mers atât de departe cu nevroza lor, încât și-au dereglat chiar și somnul. (Dacă nu te trezești dimineața plin de vitalitate este posibil să faci parte dintre cei menționați.) Este ușor de înțeles de ce fericirea apare în starea de somn profund. Este starea în care nu mai

există Eu! Eul este doar o idee în minte, iar în timpul somnului creierul renunță la ea. De ce? Pentru că nu-i folosește la nimic (creierul e foarte deștept). Dacă Eul ar fi prezent și în timpul somnului, ar bara experiența naturală a fericirii. Exact ce spuneam mai adineauri. Dacă nu te opui, dacă ți dai voie, fericirea începe să circule prin tine. Asta se întâmplă în somnul profund. Eul nemaifiind acolo, nu mai are cine să se opună. Rezultatul? Cine este proaspăt și bine dispus dimineața? (Vorbesc serios, dacă sunt tot mai rare aceste stări la trezire, înseamnă că nevroza avansează în tine și asta, amice, nu e tocmai de bine!)

Sinele nu are nevoie de nimic pentru a fi fericit. El este fericire. Nu spun tot adevărul. **Sinele este fericire în expansiune.** Prin urmare, conectarea la Sine te pune în situația destul de interesantă de a nu mai avea nevoie de nimic și de nimeni pentru a fi fericit. Poate că această afirmație sună prea radical. Un acoperiș deasupra capului, apă și ceva mâncare ar fi necesare. Ele sunt necesare corpului, însă pentru moment te afli în corp, deci e înțelept să ții cont de el. „Și nevoile minții?” (parcă te aud). Mintea are nevoie de stimulare, ceea ce într-o lume atât de complexă este deja asigurat. Toate aceste condiții, fizice sau psihologice, rafinate oricât de mult, nu aduc niciun strop de fericire în plus. Doar plăcere urmată de durere. Conectat la Sine, vei fi la fel de fericit într-o colibă sau într-un cartier de lux. Cartierul nu te face mai fericit, doar aduce mai mult confort corpului tău și asta e cu totul altceva. Mai departe, fericirea ta nu este diferită dacă circuli pe jos, cu bicicleta sau cu Audi A6. Fericirea este ceva ce izvorăște dinăuntrul tău. Ea nu se pierde pe bicicletă și nici nu sporește în Audi. Asta nu înseamnă că trebuie să renunți la Audi.

Renunță, te rog, doar la ideea unei corelații între o mașină moțată (sau o bicicletă decadentă) și fericire. Fericirea nu corelează cu nimic de pe lumea asta! Poate cu o sclipire de inteligență, aceea care îți permite să înțelegi că strugurii nu cresc separat de vița de vie, că păsările au nevoie de un copac în care să se așeze și că Iisus n-a fost tocmai un idealist.

Fericirea este mereu aici și mereu acum. De ce nu o simți? E la mintea cocoșului. Pentru că tu nu ești aici și nu ești acum. **Tu nu ești prezent.** Pe cei apropiați, eu îi mai întreb din când în când: „Ești prezent? Ești prezentă?” În felul acesta ei au o evoluție spirituală accelerată în prezența mea. (Ah, am uitat să spun: dacă nu sunt prezenți, dar afirmă că ar fi, le trag una! Asta e o metodă sigură de a-ți pierde prietenii, așa că nu ți-o recomand.)

Copiii sunt fericiți? Sigur că sunt! (La ultimele inundații am văzut o scenă paradoxală: în timp ce adulții vorbeau îngrijorați în prim plan, ceva mai în spate copiii se jucau fără nicio grijă.) De ce sunt copiii fericiți? Pentru că ei trăiesc în prezent (dar nu vă bucurați mult, îngerașii mei, în curând vine școala și s-a terminat cu fericirea voastră). Și atunci adulții ce-ar putea face pentru a fi fericiți? Nu, nu să devină copii, asta e o eroare de logică (la care și cei mai dibaci sunt vulnerabili, dovadă că regresează și își aprind o țigară, încercând fără să-și dea seama recrearea suptului la sân, adică o situație originară intrinsec recompensatoare). Of, grea mai este evoluția spirituală! Copiii sunt fericiți pentru că stau în prezent. Deci adulții ar putea fi fericiți dacă ar sta în prezent, mama ei de logică bivalentă!

A fi în prezent nu înseamnă că nu te mai gândești la viitor, așa cum a tras repede concluzia un

student care nu cred că era al meu (prostia studenților mei este de altă natu ră). În fond, ceea ce ne diferențiază de animale este tocmai capacitatea de a ne gândi la viitor. (Daniel Gilbert, profesor la Harvard, a scris o carte nostimă și erudită pe această temă.) Mă gândesc la cum ar putea fi viața mea mâine sau peste 10 ani, fiind însă conștient că acestea sunt **gânduri din prezent**. Mă gândesc inclusiv ca în viața viitoare să vin tot pe pământ, deoarece, în ciuda unor mici neajunsuri, mi-a plăcut. Acesta este un gând pe care îl am în prezent și sunt conștient de asta. Pe de altă parte, dacă mă gândesc la situația în care premierul viitorului guvern va fi un ecologist fanatic și nu sunt conștient de ceea ce fac, purtat de euforia momentului s-ar putea să iau la bord o sticlă de vin și să adorm, urmând a fi trezit de o mahmureală cât se poate de prezentă. Mă deplasez pe axa timpului, îmi amintesc sau îmi imaginez lucruri, doar că o fac **din prezent**, ca și cum conștiința ar fi ceva extensibil, pe care îl întind spre trecut sau spre viitor, cu **punctul de ancorare** în prezent. Dacă nu e ancorat în prezent, „elasticul” conștiinței nu se întinde, ci se duce de-a dreptul în trecut sau în viitor. Bineînțeles că revine, nu asta era problema. Problema este că, pe perioada „absenței” din prezent, nu ai cum să fii fericit, din motivul deja cunoscut: fericirea nu se află în trecutul deja consumat sau în viitorul potențial, ci în **prezentul viu**.

Tu pierzi prezentul pentru că te-ai obișnuit să nu fii atent. Minte ta hoinărește fără scop, consumând inutil energia psihică. Este ca și cum fiul tău adolescent îți ia mașina fără să îți ceară permisiunea, se plimbă aiurea prin oraș, iar a doua zi, când pleci la job, constăți că nu mai ai benzină. Ești mirat, în primă instanță, pentru că doar îi făcusei plinul, apoi, prin deducție (soția

ta știe să conducă, însă este prea leneșă ca s-o faci) înțelegi ce s-a întâmplat cu benzina. În felul acesta ți se duc pe apa Sâmbetei benzina, energia, viața. Poate ar fi timpul să dai milităria jos din pod (îmi aduc aminte de cineva care, copil fiind, se întreba ce face milităria în pod de nu coboară niciodată). Inversează procesul! Obișnuiește-te să fii atent. Dacă părinții și educatorii ar fi avut grijă de acest **proces esențial** pentru dezvoltare viața ta ar fi acum cu totul alta. Cum nici pe ei nu i-a învățat nimeni, putem fi mai blânzi în judecățile noastre. A fi atent este de mii de ori mai important decât anii de domnie ai lui Mircea cel Bătrân sau diferența dintre sulfat și nitrați. Dacă nu ești atent, pentru că nu i-a păsat nimănui de asta, riști să devii un bătrân sulfuros sau azotic (indiferent ce-o fi însemnând asta).

Observă ce gândești și ce simți chiar acum. Foarte bine. Tocmai ai reușit să stai două secunde în prezent. Aici e toată șmecheria care va întoarce viața ta cu 3600 de grade Fahrenheit (unde am greșit, la geometrie sau la termodinamică?). Fii tenace! Examinează-ți senzațiile, emoțiile și gândurile fără să le judeci. Doar le observi, așa cum un părinte își observă copilul poznaș. Adesea vei uita (puterea obișnuinței), însă cu timpul vei dezvolta o **prezență intensă** pe care unii dintre cei din jur o vor simți ca pe un câmp de energie unitară. Sinele nu este nimic altceva decât o prezență conștientă, intensă. Dacă ești prezent acum, în timp ce citești, aproape sigur ai sentimentul unei cunoașteri imediate. Nu-ți vine să spui: „Da, este așa cum spui. Este adevărat.”? Tu recunoști adevărul afirmațiilor mele pentru că deja îl conții înăuntrul tău. Tot ce fac eu este să-ți reamintesc. Sarcina mea este de o mare simplitate așa că, pentru a nu o face plictisitoare, o complic puțin,

jucându-mă cu ideile și uneori cu nervii tăi (pe care îi întind pentru a-i pregăti pentru extinderea conștiinței).

Sinele este **împăcat și unificat**. Și este aici, în adâncul tău. Hai, privește-l puțin. Uită-te la el măcar tot atât cât stai cu ochii în calculator (de fapt, nu chiar atât, pentru că trebuie să mai și dormi). Verbul „a privi” nu e tocmai potrivit, dar îl folosesc deoarece 50% din creierul nostru este alocat procesării și analizei datelor vizuale. Îl poți simți, dar nu-l poți înțelege cu mintea, deoarece transcede mintea. Atunci când te uiți la gândurile și sentimentele tale este ca și cum ai sta în acea zonă de liniște din centrul ciclonului (a se vedea cartea lui John Lily, 2007). Ciclonul este un vârtej teribil, însă în centrul lui nu există mișcare. Ciclonul este activitatea psihică. Centrul ciclonului este Sinele. A fi în centru înseamnă a fi identificat cu Sinele, deci neidentificat cu activitatea psihică (pe care o privești **calm**). Atenție la nuanțe! A-ți observa activitatea psihică, din cel mai bun loc cu putință (centrul psihismului) nu înseamnă că te disociezi de ea, cum ar fi tentați să creadă unii clinicieni începători. Actul de a observa imparțial, adică fără judecăți de valoare, te separă de activitatea psihică, obiectul identificării tale, dar nu te îndepărtează de ea, dimpotrivă. **Te așează în chiar centrul ei**. Este ca și cum ai fi mers la teatru și ai cel mai bun loc pentru a viziona spectacolul. Nu pot garanta pentru calitatea spectacolului (în fond, e spectacolul tău), dar garantez cu toate viețile mele calitatea locului. Nu există ceva mai bun. Ești chiar în centru. Privește cu atenție, dacă tot ai ajuns aici. Pentru că în piesă e vorba de tine!

În centrul propriului tău psihism ai putea avea senzația că ești un punct de conștiință. Dacă mai

știi ceva matematică punctul nu are dimensiuni. Sigur că e ceva paradoxal, doar ești pe teritoriul Sinelui. **Ești un punct infinit**. În oricare altă parte a psihicului ai plasa punctul percepției tale **ești identificat**, adică ești în ciclon. Nu mai ești Sinele, ești „altcineva”, adică o parte a activității psihice. Și pentru că aceasta e uimitor de complexă și variată, poți fi chiar identificat cu nevoia blocată a unui părinte sau vinovăția nemărturisită a unui bunic, așa cum prea bine știu experții în analize transgeneraționale.

Deoarece Sinele este energie, prin **identificare cu activitatea psihică o „încarci”** (așa cum încarci bateria de la telefon). **Eu îți propun procesul opus: slăbește activitatea psihică, astfel încât tiparele ei să se dizolve treptat**. Cum faci asta? **Prin auto-observare**. Deoarece observi nu mai ești identificat, deci ești în centrul ei, prin urmare nu o mai alimentezi cu energie. **Cum verifici?** Cu timpul apare o **stare de pace, de bucurie, de frumusețe**. Cum apare? **De la Sine**. De ce apare? Deoarece energia care era pierdută prin identificare este „economisită” și dezvăluită conștiinței în adevărata ei natură.

Pentru siguranță îți scriu și altfel polaritățile între care te miști:

Identificare vs. Observare

Când te identifici „încarci” psihismul cu energie și interferezi astfel cu activitatea lui (o dai peste cap). Când observi lași mintea să funcționeze cu propria ei energie. Mintea nu are nevoie de un **aflux suplimentar** de energie din partea Sinelui. Are energie din belșug pe care încearcă mereu să o echilibreze.

Energia suplimentară răstoarnă aceste echilibre. Îți ofer o metaforă din economie. O țară reușește să stabilizeze cursul valutar. Brusc apare un jucător din exterior, cu un interes particular în țara respectivă (de exemplu, nu-i place guvernul). El vine cu un capital enorm și strică echilibrul cursului. Deoarece acum sunt mai mulți dolari pe piață, valoarea lor scade (cu aceeași sumă de bani din valuta locală poți cumpăra mai mulți dolari). Această schimbare bruscă îi enervează foarte tare pe exportatori care, pentru aceleași bunuri, primesc, de fapt, mai puțin bani. Exportatorii riscă să înue în faliment și fac presiuni asupra guvernului. Guvernul cade. Marele jucător e mulțumit, își răscumpără dolarii de pe piață și pleacă. Nimeni nu știe cine a fost, deși se pot face deducții: cineva care va face afaceri profitabile cu noul guvern.

„Jucătorul” din exemplul precedent (doar imaginat?) este Sinele identificat. Sinele e un „scump” când stă la locul lui (în centrul psihismului) și un pericol atunci când se identifică (jucătorul străin intră pe o piață națională). Apar conflicte, revendicări, tensiuni. Psihicul se dă peste cap și uneori se dă și de-a rostogolul. În cazuri limită, de la prea multă tensiune, „se sparge”, adică se fragmentează în bucăți care nu mai pot fi puse la loc în forma inițială (ca un pahar de porțelan care s-a spart și încerci să-l lipești cu Superglue).

Psihiatrii și terapeuții încearcă adesea din greu să unifice aceste bucăți dispartate. „Paharul de porțelan” nu va mai fi niciodată ce-a fost, însă, dacă e bine asistat și e compliant la tratament, poate trăi relativ acceptabil.

Îți mai propun o metaforă. În conformitate cu ritmul natural al corpului vine o perioadă a zilei când nivelul de vigilență scade și tot scade până...

adormi. Adormit fiind, începi să visezi. În vis, surpriză: ești din nou tu, implicat într-o serie de întâmplări ciudate, uneori neverosimile. Tu, cel din vis, ești convins că totul este real. Așa că acționezi și suferi și alergi și, bineînțeles, ai relații sexuale cu femeii inaccesibile. Tu, cel care ai adormit cu câteva ore înainte, ești identificat cu un alt „tu”, cel din vis, fără nicio consistență. Dovada: la trezire nu mai rămâne nicio urmă din acest al doilea „tu”. Ei bine, așa cum tu te identifici cu o fantasmă („tu” din vis), Sinele se identifică spontan cu Eul. Însă acest Eu este o iluzie, în același fel în care eul din vis are soliditatea unui balon de săpun.

Din clipa în care ai adormit ai intrat în lumea misterioasă a somnului și ulterior a visului (primul vis REM începe abia la 70-90 de minute după momentul adormirii), ai intrat în iluzie (din punct de vedere al stării de veghe). Tot așa, din clipa identificării cu Eul, Sinele intră în iluzie (nu în sensul că lumea fizică ar fi o iluzie, ci că **separarea** este iluzorie).

Cum ieși din „iluzie”, adică din identificare? **Prin observare.** În absența acestui procedeu aproape banal prin simplitatea lui, nicio altă acțiune nu este relevantă pentru „trezire”. Altfel este ca și cum ai visa și ai face tot felul de lucruri, multe sub îndrumarea unor profesori sau maeștrii la fel de iluzorii ca persoana care crezi că ești. În vis fiind, poți să meditezi cu o mantra, poți să te rogi precum isihastăii, poți să ții post, poți să îți venerezi zeul personal sau împrumutat de pe alt continenț oniric. Totul va fi în zadar. Toate acțiunile tale și efectele lor fac parte din vis și nu conduc la trezire. Ca să ne distrăm un pic, ne putem chiar imagina pe cineva care, după mulți ani de yoga onirică,

înconjurat de discipoli iluzorii, adoarme la randul lui (în vis fiind, să nu uităm) și visează că s-a „trezit”. E o frază în care îți încurci urechile, însă, dacă o citești atent, vei constata că e comică (orice asemănare cu realitatea este întâmplătoare și la fel de hazlie).

Acțiunea de a observa este ceea ce face diferența între realitate și iluzie. Și în vis dacă ai fi și începi să observi, îți garantez că te trezești, adică îți dai seama că e un vis (se numește „vis lucid”). Dacă ai prins metoda și începi să o practici, vei remarca numeroase momente în care **nu** ești treaz, cu alte cuvinte momente în care Sinele tău este identificat.

Observă ce faci chiar acum!

Faptul de a observa generează prezență, iar Sinele, să ne amintim, este prezență pură. A observa este diferit de a gândi, ceea ce înseamnă că îți poți observa inclusiv gândurile. Te-ai putea speria când le remarci caracterul haotic, fugitiv și, nu de puține ori, absurd. Stai liniștit, așa e la toată lumea. Dacă gândurile noastre de fiecare secundă ar fi afișate pe ecranul unui psiholog clinician, acesta ne-ar diagnostica fără ezitare complet nebuni. Din fericire aceste gânduri sunt lipsite de forță („simple gânduri”) și nu produc niciun prejudiciu, în afară de acela că ne consumă o energie prețioasă. Este ca și cum, după încheierea programului clasic 9-17, înainte de a merge acasă, ai rătăci prin oraș fără niciun scop. Așa este mintea umană, comparată în budism cu o **maimuță nebună**. Comparația mi se pare foarte reușită din două motive. Unul l-am menționat deja, anume straniețea asociațiilor mentale. Iar al doilea este că, într-adevăr, noi oamenii ne tragem din maimuțe.

14 august

Undeva în America există un stat pe nume Wisconsin. Acest stat are o universitate într-un campus pe nume Madison. În acest campus există un Laborator pentru Neurologia Afectelor și un altul pentru Studiarea Funcționării și Comportamentului Creierului. Ambele sunt conduse de un psiholog pe nume Richard Davidson. Richard și-a susținut doctoratul în psihologie la Harvard. La fel a făcut Daniel Goleman (2005, 2008), cunoscut în toată lumea pentru cărțile sale despre inteligența emoțională. Aflați în același timp la Harvard, cei doi au devenit repede prieteni, iar motivul e simplu: în materie de înțelegere a psihologiei aveau mari afinități. De fapt, au și scris împreună un articol academic pe tema relației dintre antrenarea atenției și modificările psihice și biologice de durată, un articol ce conținea, în sămânță, ceea ce urma să fie marea zonă de interes a lui Davidson pentru mulți ani înainte. Mentorul celor doi, la vremea aceea, era David McClelland. Încurajat de acesta să-și urmeze intuițiile, indiferent la zâmbetele superioare ale colegilor, Davidson a intrat pe un teritoriu inexistent la vremea aceea în cercetarea științifică. Explorarea acestui teritoriu a presupus o serie de experimente. Despre unul din acestea îți voi povesti în continuare.

Este vorba de un experiment (2002, apud Goleman, 2005, 2008) ce a implicat 8 practicanți avansați ai meditației budiste specifice școlilor Nyingmapa și Kagyupa. Laboratorul lui Davidson era unul din cele mai moderne din SUA, așa că cei 8 lama (călugări) au făcut cunoștință cu ultimul tip de

tehnologie fRMN (rezonanță magnetică nucleară funcțională). Pentru cine nu are nicio idee, RMN-ul este o încălțăminte în care poți deveni cu ușurință claustrofob. În plus, magneții rotitori fac un asemenea zgomot încât, dacă stai o oră, îți vine să iei la palme pe cineva. În acest mediu călugării trebuiau să mediteze și exact asta au făcut. RMN-ul înregistrează modul în care diferite părți ale creierului își schimbă nivelul de activitate de la un moment la altul. RMN-ul standard oferă imagini grafice, RMN-ul funcțional oferă imagini video (dacă „ai făcut” un RMN, aproape sigur a fost unul standard). După RMN a urmat EEG-ul, aparatul care măsoară undele cerebrale. Pentru studiile EEG se folosesc 6 senzori (îți amintești când îți ieșeau 6 fire din cap? – asta dacă ai trecut pe la neurolog) și mai rar 32. Călugării au beneficiat de extra-opțiuni: o înregistrare s-a făcut cu 128 de senzori, iar alta cu 256 (mă întreb cum încap pe suprafața scalpului). fRMN-ul oferea imagini ale creierului în fâșii transversale de un milimetru, iar EEG-ul măsoara cu o precizie uluitoare dinamica undelor cerebrale. Din punct de vedere tehnic, totul era perfect. Cu toate acestea, la un moment dat, cercetătorii au crezut că li s-au defectat aparatele (o veste deloc bună, având în vedere cât costă).

Ce s-a întâmplat? Pentru a fi urmărite mai ușor, meditațiile durau 60 de secunde, urmate de o pauză egală ca întindere. Apoi ciclul era reluat. Pentru *connaissance*-uri, tipurile de meditație erau: asupra compasiunii, asupra unui punct (un lama a ales un șurub din aparat) și meditația fără obiect („shinay” în tibetană). Se știe că meditația încetinește undele cerebrale (ești mai calm, deci „o iei mai ușor”). Într-adevăr, călugării au intrat în „starea de alfa”, însă au mai

realizat ceva. Îți voi povesti ce, dar nu înainte de a trece în revistă cele 4 frecvențe fundamentale ale undelor din capetele noastre.

Undele de tip **beta** au frecvențe de 13-30 Hz. Sunt unde caracteristice pentru **starea de veghe**. Stresul le amplifică (dacă șeful tău **apare pe neașteptate** în birou, exact în mijlocul unei conversații pasionante pe Hi5, undele tale **sigur sunt** în jur de 30; la fel și ale lui).

Undele de tip **alfa** au frecvențe de 8-12 Hz. Ele predomină atunci când te concentrezi pe **ceva**, fie exterior, fie interior (o problemă de rezolvat). În timpul meditației apar multe **unde alfa**. De asemenea, relaxarea conștientă este o stare **alfa**. Ea dispăre în timpul somnului profund.

Undele de tip **theta** au frecvențe de 4-7 Hz. Sunt specifice somnului ușor, momentelor **de reverie** sau meditațiilor profunde. Dacă ai unde **theta în stare de veghe** înseamnă că ești în plin **proces artistic**, intuitiv sau creativ. (Nu-i așa că școlile noastre sunt suprasaturate în unde theta? Sau beta **pentru că se** practică betatul în cap, cu rezultate **vizibile în** societățile pe care le creăm?)

Undele de tip **delta** au frecvențe **mai mici** de 4 cicluri pe secundă. Apar în somnul **profund fără vise** și în relaxările conștiente extraordinar **de profunde** (dacă ai trăit așa ceva **vreodată**, îți amintești toată viața). Undele delta **sunt asociate** cu procesele de regenerare fizică, deci cu **accesul la un** câmp enorm de vitalitate.

Am uitat ceva? Dacă ai învățat bine psihologia sau biologia creierului vei spune că „nu”. Călugării lui Dalai Lama au fost de altă părere. Prin tehnicile lor meditative și-au modificat frecvențele

cerebrale până au ajuns în banda de frecvențe gamma. Aceasta este cea mai rapidă activitate a creierului, cu frecvențe de 30-70 Hz. Undele gamma corespund momentelor deosebit de profunde de învățare și insight-urilor excepționale. Când creierul operează la aceste frecvențe ultra-înalte, toate regiunile lui **tind să se sincronizeze**. Călugării au avut nevoie de 15 secunde pentru a intra în stare gamma. (Îți vine să crezi că un om poate fi atât de „adormit” încât toată viața lui să nu experimenteze niciodată această stare de conștiință superioară?) Cercetătorii nu mai văzuseră niciodată așa ceva! După alte 45 de secunde au „ieșit”, conform protocolului, iar peste un minut au intrat din nou! Această creștere spectaculoasă a activității electrice a creierului s-a înregistrat în partea mediană stângă a girusului frontal, un sediu al emoțiilor pozitive pe care Davidson îl identificase deja într-un studiu anterior. În oglindă, cortexul prefrontal drept este asociat cu tristețe și anxietatea. Prin urmare, dacă știi să-ți activezi **cortexul prefrontal stâng** creierul îți „livrează” fericirea și entuziasmul. Tibetanii puși la aparate știau să facă asta (și nu aveau droguri la ei). Însă nu ți-am spus tot. Meriți să știi de câte ori s-a intensificat activitatea neuronală în lobul prefrontal. Este cifra care i-a determinat pe cercetători să verifice aparatele, deoarece nu mai apăruse niciodată până atunci. Dragul meu, activitatea neuronală a crescut cu 700%! Dacă nu mă crezi, citește studiile lui Davidson, respectiv Lutz („Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice”, în „Proceedings of the National Academy of Science”, 2004).

Cum se explică o asemenea rapiditate (a intra practic imediat într-o stare uimitor de înaltă de

conștiință)? Printr-un singur cuvânt: **practică**. Unul dintre călugări avea 30 de ani. De antrenament! Perseverența în tehnicile meditative schimbă arhitectura creierului. Sinapsele se modifică, apar noi trasee neuronale (mie îmi place să le **numesc** „autostrăzi neuronale”, deoarece pe ele **impulsurile** circulă mult mai repede). Anii de **meditație** transformă creierul pentru totdeauna.

Davidson și Lutz au descoperit cea **mai** puternică dezvoltare a undelor gamma în cazul unei meditații numită „compasiunea non-referențială”, o meditație în care, în esență, îți dorești ca toate **ființele** să fie fericite (sau, în idiomul tibetan, „să atingă natura de Buddha”). Ce zici, ți-ai dori așa ceva **pentru** dușmanii tăi de moarte? Pare o afacere **bună** pentru creierul tău. În timpul acestei meditații ți se **activează** intens cortexul prefrontal stâng, activare ce o **trăiești** subiectiv ca pe o stare de fericire. (Încă nu-ți vine să te rogi pentru bunăstarea celor care te enervează? Eh, probabil nu vrei să fii fericit.)

Studiile lui Davidson și Lutz (fost **asistent** al unei mari figuri din neuroștiințe, chilianul Francisco Varela, practicant al meditației budiste și prieten apropiat al Lui Dalai Lama) sunt deschizătoarele unui drum care poate **transforma** paradigmele științei. Ele au, bineînțeles, **implicații** teologice. Nu acest gen de speculații **este** însă obiectivul unui om de știință. Cum eu nu sunt un om de știință (deși am un lob frontal „științific”), îmi permit să asociez aceste cercetări (și următoarele care vor veni) cu apropierea conștiinței umane de misterul ei central, Sinele.

15 august

Simt că mă apropii de finalul cărții. Așa că astăzi voi scrie despre un bun prieten. În esență, el nu are nume, deși toată lumea se chinuie să îi dea cel puțin unul. Acest prieten este **corpul**. (Îmi amintesc de un românăș de-al nostru care și-a numit copilul Bred Pitt. De la Brad Pitt, desigur.)

Pentru mine corpul este cel mai bun suport pentru a intra în contact cu Sinele tău. De ce? Dintr-un motiv atât de clar prin simplitatea lui, încât multă lume îl trece cu vederea. Chiar în acest moment, deși ții cartea în mână și aparent citești, poți fi cu mintea destul de departe. Te poți gândi la soția ta plecată în expediție, la soțul tău blocat în trafic, la examenele ce se apropie, la facturile neplătite, la copilașul pe care trebuie să îl iei de la grădiniță în curând. Mintea are această proprietate polarizată: se poate deplasa instantaneu oriunde și nu știm sigur când este o binecuvântare și când un blestem. În timp ce corpul este „aici”, mintea poate fi cu ușurință „acolo”.

Dacă ai învățat vreodată pentru un examen (ce insinuaie perfidă!), știi din proprie experiență că mintea refuza să stea în același loc cu ochii, în speță pe acele cursuri super-interesante. Se gândea la prietenii tăi care aveau sesiuni mai ușoare sau la ultimele activități „prestate” prin mall. Îți amintești ce făcea corpul când mintea umbla brambura? Rămânea, ușor contractat, desigur, la birou. Printr-un mecanism special încorporat de părinți pentru a-ți asigura promovarea (și lor, cum altfel, investiția)? Nu. Corpul funcționează altfel. Mintea se poate mișca pe axa timpului, înainte și înapoi, cum dorește. Corpul e diferit. **Corpul este mereu în prezent.**

Această înțelegere îți oferă punctul de plecare pentru ceea ce, în această carte, dar și în altele, am numit **experiența Sinelui**. Sinele poate fi accesat dacă stai în prezent (pentru că **Sinele este Prezență**). Și corpul, unde spuneam că este el? Aha, în prezent. Ce rezultă de aici, dragul meu cap plin cu neuroni deosebit de activi?

A fi aici și acum înseamnă a fi în corp.

Spotivii ar putea răsufila ușurați. „Deci noi ne-am realizat deja Sinele!” Aceasta este o concluzie naivă, trasă de o minte clasică de sportiv („neantrenată”, asta vreau să spun). A fi în corp (pentru că îl folosești intens) nu înseamnă în mod necesar a fi conștient de el (deoarece poți face mișcări mecanice, cu mintea plecată la Olimpiada de la Tel Aviv) și cu atât mai puțin nu înseamnă a **explora starea de conștiență asociată corpului** (proces pe care îl putem numi „meditație”). Fotbaliștii sigur nu meditează, de aceea nu găsim în librării cărți scrise de „alde Mutu sau Chivu” (băieți, nu vă supărați pe mine, și eu am făcut fotbal, v-am dat exemplu numai pentru că sunteți celebri). În ciuda acestor restricții, există totuși un sport a cărui practică regulată te obligă să fii intens conștient de corp. Acest sport este gimnastica. Da, dragi gimnaste, voi sunteți în mod natural mai aproape de experiența Sinelui! (Dacă v-ar trece prin cap să meditați, peste o vreme ați putea fi invitate în laboratoarele lui Davidson.)

Glumesc, desigur, însă există o sămânță de adevăr în cele spuse. Pentru a fi un excelent violonist e nevoie de aproximativ 10.000 de ore de exerciții. (În

jur de 4 ani jumătate, dacă exersezi în fiecare zi 6 ore. Da, și duminica. Însă nimeni nu poate suporta ritmul acesta. Așa că violoniștilor le trebuie mai mulți ani.) Ce fac gimnastele? Se antrenează metodic, din nou și din nou (să o rugăm pe Nadia să ne explice?). Ani în șir de lucru cu corpul. Inevitabil se dezvoltă un simț al prezenței pe care practica meditației îl poate duce cu ușurință mai departe.

Sper să nu înțelegi de aici că trebuie să faci rost de telefoanele lui Belu și Bitang. Nici vorbă. Vreau doar să înțelegi cum apropierea îndelungată de corp, chiar discontinuu conștientizată, este o condiție facilitatoare pentru revelarea Sinelui.

O modalitate excelentă de a fi prezent în corp este de a folosi corpul în mod conștient. De exemplu: dacă îți miști mâna dreaptă pe o traiectorie rectilie, de la stânga la dreapta, urmărește mișcarea cu atenție. Asta e tot. Ți se pare plictisitor? Atunci complică mișcările. Antrenează mai mulți mușchi și articulații. Ai văzut vreodată o postură dificilă din Hatha Yoga? Ei, acolo conștientizare! (Mai ales la început, când te dor toate încheieturile, ca și cum ai fi un pensionar.)

Sunt sigur că și tu, ca mulți alții, ești în afara corpului, adică nu ești prezent. Ești identificat cu mintea, iar mintea este în altă parte. Exercițiile corporale, banale sau de o mare complexitate, îți permit să revii în prezent. Am fost blând. De fapt nu îți permit, ci te constrâng de-a dreptul. Încearcă să faci șpagatul. Ți se pare că te mai poți gândi la altceva?

Tot ceea ce faci conștient te conectează la Sine. Îți reamintesc, Sinele este conștientă pură. Poți fi conștient de gândurile tale (e dificil, pentru că sunt rapide – ca un stimul vizual prezentat subliminal), de emoțiile tale și/sau de acțiunile tale fizice. Corpul este

cel mai accesibil și stabil. În plus, îl poți vedea (cu ideile și sentimentele e un pic mai greu dacă nu ești clarvăzător). Poți începe cu corpul. Conștientizează fiecare mișcare a corpului. Pentru a fi sigur, pune-o în cuvinte: „Acum îmi întind zona sacrală a coloanei”. (Cu ocazia asta începi să-ți cunoști mai bine corpul. N-ar fi ciudat să stai în aceeași casă cu cineva și să nu știi mare lucru despre el?)

Sinele se trezește treptat. Începi să devii conștient de energia din corp. (Nu-mi spune că nu știi! Corpul tău este înfășurat într-un câmp de energie.) Peste un timp te vei întreba de ce nu ai simțit-o atâtea ani? Pentru că ai fost anesteziat, de-aia! Acum energia circulă mai rapid, dinamizată de conștiința ta în curs de trezire. Câte puțin, Sinele se instalează în corp și îl transformă într-un sens binefăcător. Treptat, e posibil să te vindeci de diferite afecțiuni (sigur că poți lua și medicamente, nu încerca să semeni cu mine, care prefer să mor decât să calc printr-un spital românesc).

Îți mai încredințez un mare secret. (Oare n-ar trebui să fac asta într-un cadru privat și să cer o sumă colosală? Nu, pentru că la ce avere am, banii nu mai contează.) Este sub forma unei întrebări:

Unde este atenția ta acum?

Întreabă-te mereu. Observă unde este focalizată. De ce? Pentru că atenția ta este Sinele tău. Așa cum o rază de lumină este o parte din Soare, **atenția este o parte din Sine**. Lumina razei este, într-un fel, Soare și tot așa atenția este, într-un fel, Sine. Când ești identificat, atenția este plecată undeva în afara Sinelui (e un fel de-a spune), într-un

conținut psihic sau în lumea exterioară. Pentru a funcționa adaptat în această lume, e necesar ca o parte din atenția ta totală să rămână în lume, în timp ce cealaltă este retrasă în corp. Astfel menții un echilibru exterior-interior. Evident, când lumea exterioară nu mai este importantă (stai confortabil acasă la tine), îți poți retrage liniștit întreaga atenție în tine însuși. Poți face asta și în public, dar oamenii se vor uita ciudat. (Și dacă faci asta în timpul unui examen psihiatric, te bagă sigur la ospiciu.)

Deocamdată lumea îmi pare pe dos. Majoritatea oamenilor au atenția „prinsă” în conținuturi psihomentale sau concrete. Este ca și cum ar fi tot timpul pe drumuri, schimbând hoteluri și avioane, într-un ritm frenetic. Foarte rar mai trec și pe-acasă, pe la copii. Oricine poate accepta că o asemenea existență este nevrotică. Ești o persoană mult mai echilibrată când revii acasă pe o bază constantă. În această metaforă, casa este Sinele, iar cel plecat este atenția. Iar hotelurile, inclusiv cele de 5 stele, sunt lumea.

Identificarea este această călătorie veșnică prin lumea oglinzii (vezi și metafora fiului risipitor, spusă de un tip cu emisfera dreaptă activată peste standardele vremii). Experiența Sinelui este întoarcerea acasă. Ce bucurie, ce sărbătoare!

Îți poți orienta atenția conștientă, desigur, pe aspecte considerate mai înalte ale ființei tale (valorile, ideile, trăirile afective). Dar vei fi pedepsit dacă vei neglija corpul. Este ca și cum ai avea trei echipe de muncitori pe care le transporti dimineța pentru a lucra în 3 puncte diferite ale orașului. Seara revii, însă uiți de echipa cu numărul trei. Crezi că ei vor uita de tine? Crezi că vor fi politicoși sau amabili cu prima ocazie când te văd?

Corpul este cel mai aproape de conștiință. Este atât de aproape încât mulți sunt convinși că nu există decât corpul. Adică tu ești doar corpul și dacă ai murit asta a fost tot. Aceștia sunt oamenii cu cele mai grave probleme oculare. Deoarece sufletul nu este în raza lor vizuală, presupun în mod greșit că nu există. Acest lucru nu trebuie să te mire. Multe alte viețuitoare au probleme similare de vedere.

Mai am un argument. Chiar acum, pe ce stai? Vreau să spun, ești pe pământ sau în aer (în spațiul cosmic)? Dacă nu ești unul din cosmonauții de la NASA, care să fi șmanglit cartea asta din sertarul cu documente secrete, aproape sigur stai pe pământ. Așa că, draga mea, începe cu pământul. Corpul fizic este pământul. Nu ți se pare inteligent să începi de acolo de unde te afli? Te afli în plină materie. Așa că fii deșteaptă și începe cu ea. Soarele este încă departe pentru tine. Îți trebuie o navă cosmică și asta costă mult. Sau trebuie să levitezi și asta de asemenea îți consumă o grămadă de timp. (Și, ai aflat ultima veste? Viața e scurtă.) Yoghinii-sportivi ar putea înțelege că mă refer la levitația clasică. Nu, mă refer la levitație în sens simbolic, adică la înălțarea minții „deasupra” obiectelor și preocupărilor materiale.

Și pentru că veni vorba de obiecte cerești, te-ai gândit vreodată la următorul lucru:

Dacă Soarele și centrul Pământului sunt în oglindă?

Sfatul meu este să înveți să-ți distribui atenția între interior și exterior, pentru a fi o persoană adaptată și să începi cu corpul, pentru a fi una inteligentă. Îți poți observa mult mai ușor mintea dacă ești deia

corp, adică ai acumulat deja „ore de prezență”. Dacă nu ești în corp, sigur ești în minte, dar în felul următor: ești condus de ea. **Cine nu e prezent în corp e controlat de propria lui minte.** Uneori spun despre o astfel de persoană (ai putea fi chiar tu) că „este în scenariu” sau „este în film” (ce vrei, jargon de psihoterapeut). Indiferent cum i-aș spune, dacă ești controlat de mintea ta e de rău, oricât de bine ți s-ar părea ție. „Control” înseamnă că îți apar automat anumite gânduri și realizezi anumite lucruri pe care le crezi a fi ale tale. Nu sunt. Sunt reacții condiționate, adesea predictibile (de aceea testele psihologice au valoare științifică: ele măsoară minți mecanice). Un om în contact cu Sinele lui poate îmbolnăvi un psihodiagnostician onest. Fiind mereu nou, proaspăt și viu, fidelitatea test-retest se duce, știi tu unde.

Bineînțeles că nu te vei fixa pe corp. **Corpul e doar poarta de intrare.** După ce ai deschis ușa casei ar fi absurd să rămâi în prag. Poștește înăuntru, dragul meu! Corpul conștientizat te pune în contact cu câmpul de energie care îl înfășoară, iar câmpul, la rândul lui, te conduce la Sine. Corpul nu este Sinele și nici câmpul. Ele sunt doar poduri. Sinele nu este ceva pe care să îl poți percepe separat, așa cum îți simți corpul sau „energia”. Sinele este ceva în care dualitatea subiect (cunoscător) – obiect (cunoscut) dispăre. Sinele este cunoscut printr-un fel de contopire sau identificare, cu diferența că această identificare nu produce iluzii, ci **realitate**.

Imaginează-ți Sinele ca pe un soare. Razele de lumină pleacă de la soare. Se întorc ele vreodată? (Atenție, întrebare foarte importantă!) Sigur, se întorc dacă sunt reflectate. Și reflectate, mă rog, de cine? **De o oglindă.** Sinele nu se poate cunoaște pe

sine și are nevoie de o oglindă care să îl poată reflecta. Această oglindă apare în timp, în urma evoluției. Este conștiința umană.

Oare soarele se luminează pe sine? Ce crezi? Papilele gustative se pot gusta pe ele însele? Receptorii olfactivi de pe cilii microscopici din nas se pot mirosi pe ei înșiși? Eu cred că nu. Și mai cred că Sinele, deși este conștiință pură, nu este conștient de sine (ca ceva separat). Sinele este atenția care pleacă în exterior, precum razele soarelui. Sinele **se extinde**, asemenea Universului. În termeni biologi am putea spune că evoluează. Își mărește neîncetat **nivelul de complexitate**. Cu ce scop? Fără niciun scop. Pur și simplu aceasta este natura lui. Este în firea lucrurilor ca, la un moment dat, într-un punct al Sinelui să apară „oglinda”. Sinele se reflectă în oglindă și își spune (desigur, **în sinea lui**): „Aha!” În acel moment, un punct al Sinelui a devenit conștient de Sine. Este o experiență minunată, ca și cum ai ajunge acasă după un drum lung și obositor. Sunt convins că vrei să trăiești această experiență și tu (care ești un alt punct al Sinelui). Această dorință te-a condus până la mine, adică până la această carte (tu s-ar putea să ai altă părere, dar ai uitat că, dintre noi, eu sunt, deocamdată, cel iluminat și modest?). În mii de puncte ale universurilor și în mii de acum-uri, Sinele devine conștient de ființa Lui. Poate a sosit și vremea ta!

Și pentru că sunt în zona eternității, dar am început prin a vorbi despre corp, mai am ceva de adăugat. Oriunde aș privi în jurul meu îi văd pe oameni luptând pentru supraviețuire. Evident, în multiple și rafinate feluri (acum se numesc competiție, eficiență, performanță).

Supraviețuirea este motorul principal al corpului și, la un alt nivel, al minții. (Dacă îți aperi cu putere o idee și nu renunți la ea, asta înseamnă că îți dorești „să supraviețuiască”. Dacă ai renunța acceptând că este greșită sau nepotrivită pentru acel context, ea ar „muri”.) Sinele nu se confruntă cu această problemă. Supraviețuirea lui este garantată! (Îți dai seama ce ușurare să înțelegi asta?)

Și acum pregătește-te pentru o idee interesantă: dacă ești conectat la Sine poți renunța la griji privind supraviețuirea. Ți se pare o idee periculoasă? Într-un fel este, însă numai dacă ești identificat. Corpul conectat la Sine va supraviețui printr-o serie de împrejurări favorabile **atât cât este necesar Sinelui pentru jocul lui**. Nu știu dacă realizezi imediat implicațiile practice ale acestei idei. Ți-o retransmit cu ajutorul unui exemplu șocant: dacă vrei, în mod stupid, să te sinucizi, aruncându-te de la etajul 10, iar Sinele **mai are nevoie de tine**, ei bine, nu vei muri! (Cred că tocmai am dat o veste proastă pentru amatorii de suicid. În altă ordine de idei, realizez acum că niciunul dintre clienții mei din terapie nu s-a sinucis. Probabil pentru că au descoperit ce interesant e să trăiești!)

Longevitatea nu este o valoare în sine. (Mulți nu pricep cum e posibil ca maeștrii tibetani sau hatha-yoghini se pot îmbolnăvi și muri. Pentru mine este exact invers: faptul că ei acceptă să moară arată că **au înțeles**, adică nu mai sunt doar maeștrii ai corpului sau ai minții, ci au devenit și **maeștrii ai înțelegerii**, cum sunt și eu. Poate și tu, pentru că înțelegerea la care mă refer, dacă îți amintești, este accesibilă și unui copil.)

Acesta e tonul pe care îmi propun să închei. Nu-ți face griji pentru bunăstarea materială sau

psihologică. Dacă îți observi mintea fără să o judeci, ea se calmează, devine limpede și puternică (dacă lași în pace un lac și nu-l mai zgândărești mereu, el se liniștește singur, la fel ca o rană care se închide de la sine dacă îți vezi de treaba ta). Sinele poate fi sesizat doar de o minte limpede. Așa va deveni mintea ta dacă începi să o observi. Cum spuneam, faptul de a fi înrădăcinat în corp te ajută enorm în acest proces. Ultimul pas, revelarea Sinelui, nu mai ține de tine. De fapt ține, dar nu de cine crezi tu că ești. Așa că te poți relaxa.

O pisică este un exemplu bun de proximitate a realizării Sinelui. Nu mă refer la lipsa lor de devotament, ci la combinația de **atenție și relaxare** pe care o manifestă spontan. La fel poți fi și tu. E adevărat, despre societatea în care trăim, ultimul lucru pe care îl putem spune, forțați de un revolver așezat cu pricepere chiar la tâmplă, este că ar fi relaxată sau că ne-ar propune acest ideal. Nu crezi însă că asta e problema ei? Dacă cei din jurul meu își doresc să fie tensionați și nefericiți, cine sunt eu să le schimb experiența?

Sinele revelat trezește energiile lăuntrice și uneori produce miracole fără niciun efort din partea Eului. (O prietenă care mă consideră magician poate confirma oricând asta. Draga mea, sunt doar un om obișnuit. Magician este doar Sinele!) De aceea spun că este inutil să te îngrijorezi. Iar Iisus o spunea mult mai frumos ca mine:

„Nu vă îngrijați de viața voastră, gândindu-vă ce veți mânca sau ce veți bea, nici de trupul vostru, gândindu-vă cu ce vă veți îmbrăca. Oare nu este viața mai mult decât hrana și trupul mai mult decât îmbrăcămintea?”

Uitați-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu secără și nici nu strâng nimic în

grânare, și totuși Tatăl vostru cel ceresc (Sinele) le hrănește. Oare nu sunteți voi cu mult mai de preț decât ele?

„Și apoi, cine dintre voi, chiar îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la înălțimea lui?”

În zona de influență a Sinelui lucrurile încep să se aranjeze, cum altfel, de la Sine. Cu toate acestea, fericirea care apare în tine nu are nicio legătură cu ele. Ea are dealuri și văi, munți și depresiuni și chiar dacă nu o mai vezi uneori, pierdută fiind în ceață, continuă să existe neclintită și mereu altfel. Despre această geografie variabilă și totuși stabilă am scris eu, aparent un psihoterapeut. Însă doar mâinile au fost ale mele.

Bibliografie selectivă

1. Gilbert, Daniel (2008), *În căutarea fericirii*, Ed. Curtea Veche, București
2. Gladwell, Malcom (2005), *Sclipirea*, Ed. Amaltea, București
3. Goleman, Daniel (2005), *Emoțiile distructive. Dialog științific cu Dalai Lama consemnat de Daniel Goleman*, Ed. Curtea Veche, București
4. Goleman, Daniel (2008), *Emoții vindecătoare. Dialoguri cu Dalai Lama despre rațiune, emoții și sănătate*, Ed. Curtea Veche, București
5. Ingram, Jay (2008), *Teatrul minții. Conștiința din spatele cortinei*, Ed. Curtea Veche, București
6. Liiceanu, Gabriel (2007), *Despre seducție*, Editura Humanitas, București
7. Lilly, John C. (2007), *Center of the Cyclone: Looking into Inner Space*, Ronin Publishing, Oakland, CA
8. Smith, Edward E., Nolen-Hoeksema, Susan, Fredrickson, Barbara L., Loftus, Geoffrey R. (2006), *Introducere în psihologie*, ed. XIV, Ed. Tehnică, București
9. Welwood, John (2006), *Psihologia trezirii. Psihoterapia și calea transformării personale și spirituale*, Editura Elena Francisc Publishing, București